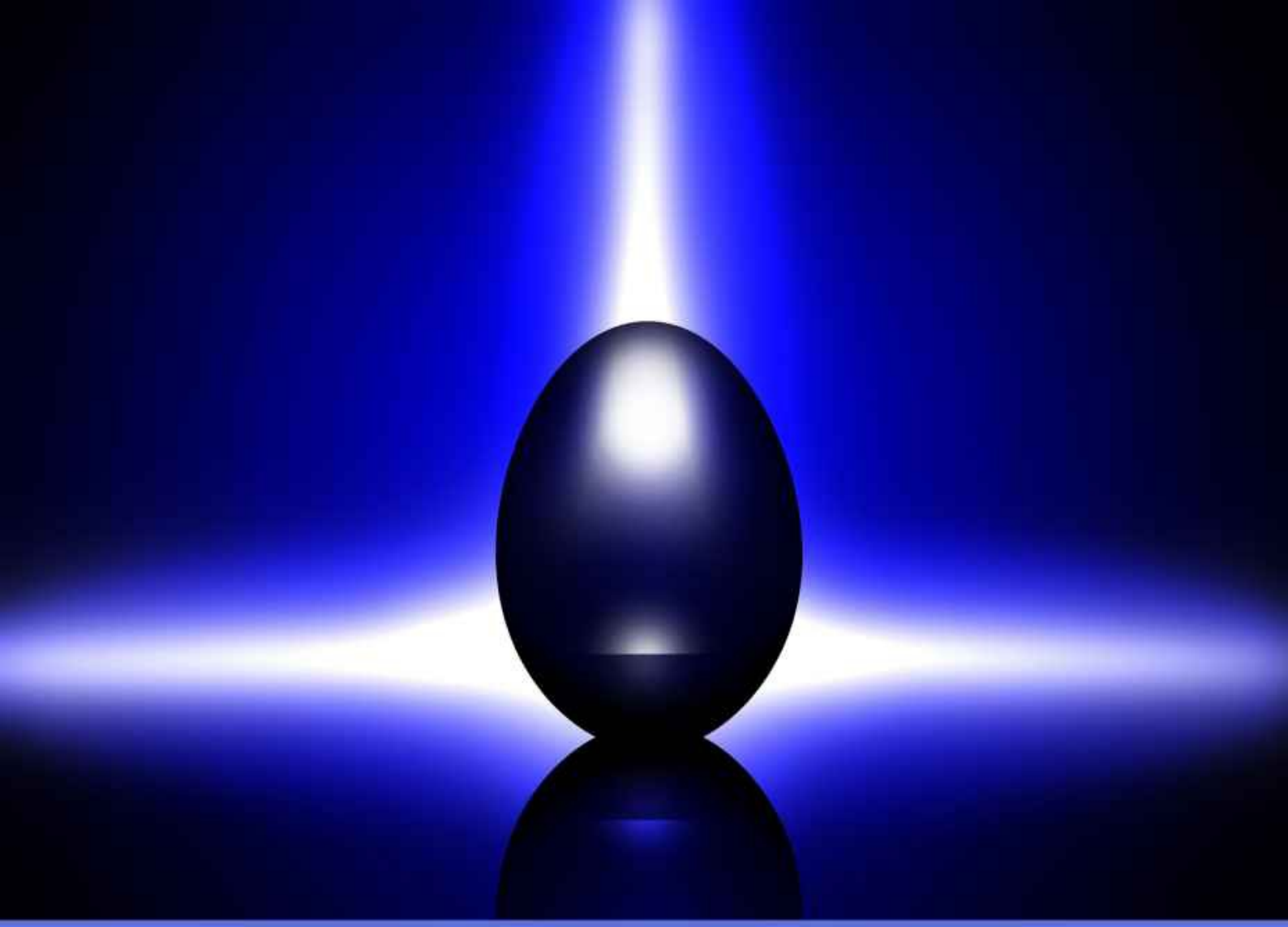
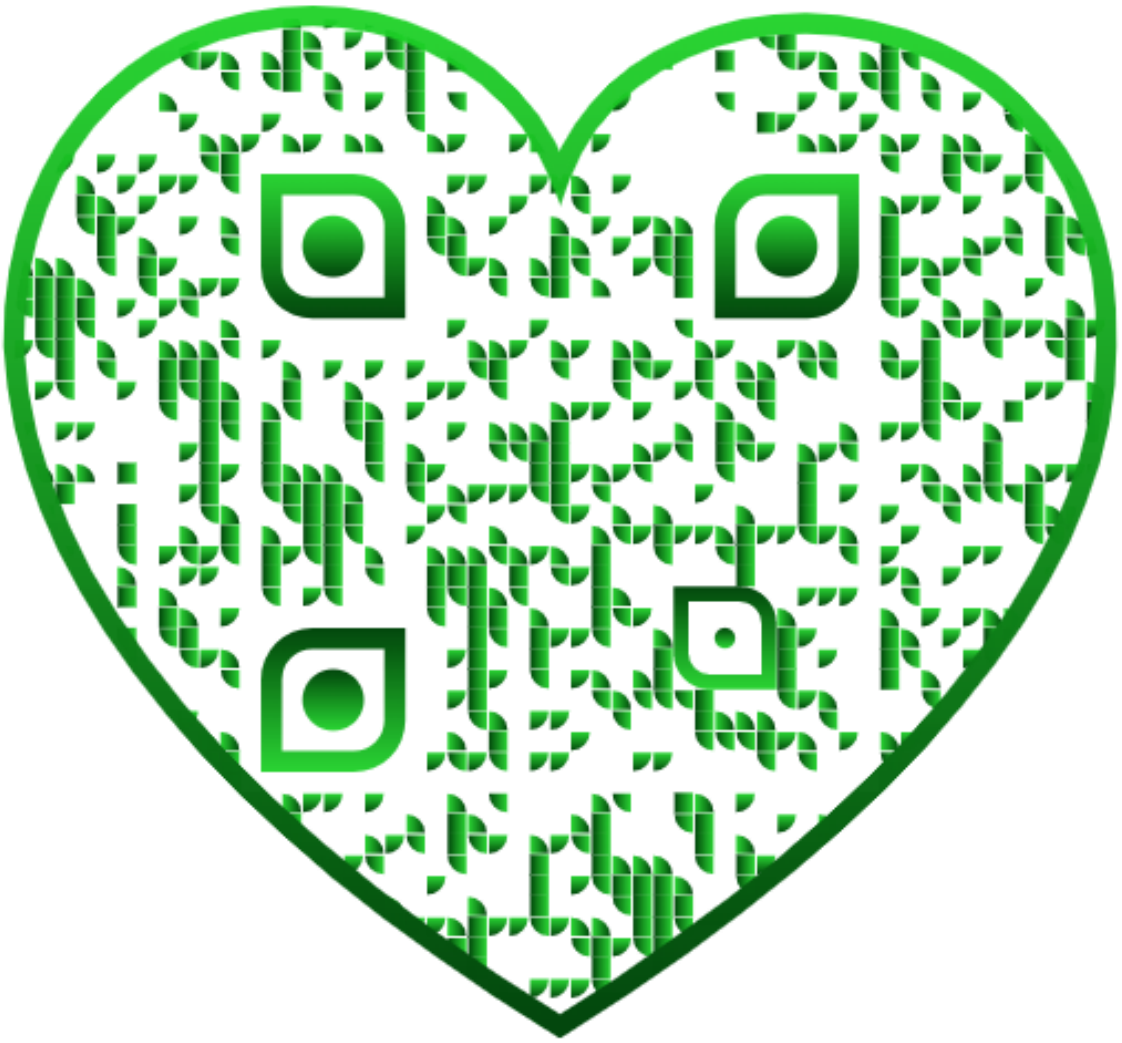


LE POUVOIR DE GUERISON DE L'EAU

Les Remèdes Secrets de l'Hydrothérapie Yogi

Yogi Ramacharaka



LE POUVOIR DE GUÉRISON DE L'EAU

Les Remèdes Secrets de l'Hydrothérapie Yogi

Yogi Ramacharaka

Edition originale: The Hindu Yogi System of Practical Water Cure
Photos couverture: © Dušan Zidar et Philophoto – Fotolia.com

© 2012 Bien-etre-durable.com pour cette édition
Tous droits réservés pour tous pays.

TABLE DES MATIERES

LE PRANA, L'EAU ET LA SANTE
L'EAU, LE GRAND REMEDE DE LA NATURE
COMMENT BOIRE DE L'EAU ?
L'APPAREIL DIGESTIF ET SON POINT FAIBLE
ET SI VOTRE « EGOUT » EST ENGORGE A VOTRE INSU ?
LE RINCAGE COLONIQUE
- Le faux pouvoir des purgatifs
- Une médecine ancestrale
- Evolution de la technique du rinçage colonique
- Comment appliquer le rinçage colonique
- Mise en place du dispositif de rinçage colonique
- La position à adopter
- La bonne température de l'eau
- Quelques conseils
- Les effets sur les reins
- Remarques diverses

LA PEAU ET L'HYDROTHERAPIE
LES BAINS THERAPEUTIQUES
- Le bain de nettoyage ordinaire
- La méthode Kneipp du bain
- Le bain chaud
- Le bain froid
- Le bain à la main
- Le « bain des organes internes »
- Les organes intimes

TECHNIQUES HYDROTHERAPEUTIQUES PAR OSMOSE
- La thérapie des draps mouillés
- La demi-thérapie des draps mouillés
- La thérapie forte des draps mouillés
- Endosmose, exosmose et hydrothérapie

AUTRES TECHNIQUES HYDROTHERAPEUTIQUES

Fomentations
Pansements à l'eau
Les bains de pieds
Les bains de pieds à l'eau chaude
Les bains de pieds à l'eau froide
Applications spéciales pour la vitalité sexuelle
EN CONCLUSION

Chapitre I

LE PRANA, L'EAU ET LA SANTE

Le Hatha yoga, est une discipline orientée vers la recherche de la santé et du bien-être chez les yogis en Inde et constitue un système cohérent et efficace.
En Occident, il est surtout connu pour ses techniques posturales associées ou non à des exercices de respiration, de relaxation et de concentration.
Une des applications peu connue du public et en particulier occidental est l'hydrothérapie.
Ce système est enseigné et utilisé par un grand nombre de personnes en Inde qui ne connaissent pas d'autres méthodes thérapeutiques. En adhérant à ses préceptes et en appliquant ses techniques thérapeutiques, ils arrivent à se maintenir en bonne santé et garder leur vitalité physique, à tout âge.
Cette discipline constitue également une école de guérison naturelle dans le cadre des thérapies mentales.
Dans cet ouvrage, nous allons vous présenter cette discipline, vous l'expliquer et vous dévoiler tous ses secrets.
Certes, l'hydrothérapie ne constitue pas une nouveauté dans le monde occidental. Beaucoup d'auteurs ont exposés et développés les mérites et bienfaits de cette approche naturelle et des milliers de personnes l'ont adoptées et mises en pratique avec d'excellents résultats sur leur santé.
Même si les yogis hindous expliquent les résultats obtenus par la théorie de prana, il faut remarquer qu'il y a certaines similitudes dans les pratiques aussi bien en Orient qu'en Occident.
Bien sûr, le prana reste encore une énigme pour l'occidental moyen.
Mais nous estimons qu'une bonne compréhension de la théorie du prana dans ses applications thérapeutiques via l'eau apportera

un plus incontestable, bénéfique dans la mise en œuvre des techniques qui seront dévoilés et permettra de guérir plus efficacement les troubles physiques.
Comme le savent déjà certains de nos lecteurs, le prana est le grand principe universel d'énergie qui pénètre toutes choses et ces dernières en sont sa manifestation. En particulier, il s'exprime sous forme de « force vitale » à travers tous les êtres vivants.
Ainsi, le prana se trouve par exemple dans les aliments, dans l'air et dans l'eau et à travers ces trois supports, il peut être utilise par les êtres vivants pour le transformer en énergie vitale pour vivre.
Dans nos deux précédents ouvrages sur le Hatha yoga et sur la science de la respiration, nous avions montré comment le prana contenu dans la nourriture et dans l'air peut être transmuté et converti en énergie vitale, en force de vie.
Dans ce livre, nous allons vous montrer comment le prana contenu dans l'eau peut être transformé en d'autres formes d'énergie qui pourront ainsi renforcer le corps humain et le dynamiser, soulager les troubles physiques et ainsi promouvoir la santé et le bien-être.
Il n'est bien sûr pas nécessaire de croire à l'existence du prana pour pouvoir tirer profit des avantages de l'hydrothérapie car les vertus de l'eau sont accessibles à tous et gratuitement et à tout moment, aussi bien par ceux qui y croient que par ceux qui sont encore imperméables à son existence et à son influence.
Mais c'est un fait bien connu que lorsque l'esprit reconnaît la présence du prana dans l'air, dans la nourriture et dans l'eau, une réceptivité particulière peut se manifester et son action est plus déterminante. Or, cette réceptivité peut faire défaut aux personnes qui ne sont pas encore familiarisées à la notion de prana.
Il y a de bonnes raisons à cela et nous ne chercherons pas ici à nous étendre sur les effets du pouvoir d'attraction de la pensée, de l'intention qui ne sont pas l'objet de ce livre.

Nous allons, par conséquent, nous contenter d'attirer l'attention du lecteur sur la présence du prana et des effets qu'il produit quand il est correctement utilisé.
Ensuite, nous laisserons le soin au lecteur de mettre en application les techniques thérapeutiques que nous proposons et d'en tirer rapidement les bénéfices sur son bien-être, sur sa santé.
Le prana imprègne chaque goutte d'eau même si c'est à des degrés divers. Ainsi, l'eau fraîche courante contient une proportion beaucoup plus importante de prana que l'eau stagnante.
Il en est de même pour l'eau contenue dans les citernes, les réservoirs ou les navires qui a perdu une bonne partie de sa réserve originale en prana. De la même manière, l'eau qui est portée à ébullition subit une déperdition marquée de son prana. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'elle semble toujours avoir un goût « plat ».
De la même manière, l'eau distillée perd généralement beaucoup de son prana.
Mais ce prana perdu peut être rétabli de manière simple: en « aérant » l'eau simplement avec de l'air, en la brassant avec de l'air.
Ainsi, avant de boire de l'eau, il est toujours bon de la transvaser préalablement d'un verre ou d'un récipient à un autre, de secouer celui-ci d'avant en arrière et ceci à plusieurs reprises.
La science occidentale n'explique pas ces faits bien connus mais les hindous comprennent l'existence de ces processus de déperdition et de gain de prana.
Et ceux qui appliqueront systématiquement la technique précédente, trouveront un nouveau plaisir à boire de l'eau et remarqueront rapidement les effets bénéfiques qui en résulteront.
L'eau ainsi « prana-isée » aura un effet plus revigorant et stimulant.

Il sera aussi beaucoup plus facile pour les personnes qui souhaitent se débarrasser des stimulants alcooliques, d'accompagner leur cure avec de l'eau préalablement prana-isée. L'eau courante provenant du réseau urbain est également déficitaire en prana et celle destinée à la boisson pourra être revitalisée de la même manière.
Une mise en application de cette technique relativement simple convaincra les plus sceptiques de ses vertus.
De la même manière, lorsque l'on souhaite prendre un bain chaud ou boire de l'eau chaude ou appliquer des fomentations chaudes etc., il serait avantageux de prana-iser, au préalable, l'eau avant de l'utiliser.
Dans le cas d'un bain chaud, plongez une casserole ou un outil similaire dans l'eau de la baignoire, versez et reversez l'eau un bon nombre de fois jusqu'à ce que vous l'auriez revigorée avec du prana frais.
De manière plus générale, les hindous entretiennent des idées et des théories qui peuvent paraître étranges et fantaisistes pour l'esprit occidental. Ainsi, dans ce livre, nous nous efforcerons d'utiliser des termes et des explications accessibles à l'occidental moyen autant que cela soit compatible avec les idées fondamentales de l'hydrothérapie hindoue. Nous n'avons aucun désir d'habiller cette méthode utile, pratique et simple avec un verbiage étrange et des spéculations théoriques inutiles. Nous citerons, autant que cela soit possible, les références occidentales en la matière pour illustrer les principaux bienfaits de l'eau pour la santé et le bien-être qui sont valorisés par les yogis hindous.
Bien sur, ces outils seront particulièrement bénéfiques pour ceux qui sont déjà familiers avec l'hindouisme et qui veulent et ont besoin de méthodes pratiques et des instructions simples.
Ceux qui veulent comprendre le « pourquoi » des idées et des enseignements de l'hindouisme, peuvent se référer notamment à nos autres livres sur le sujet.
Pour le yogi hindou, l'eau est le grand remède de la nature, la

grande force de guérison et restauration de l'énergie de vie. Il croit fermement à ses effets thérapeutiques aussi bien internes qu'externes. Il la considère comme le lait des seins de la Mère Nature qu'elle donne à sa progéniture.

Les animaux inférieurs le reconnaissent naturellement à travers leurs facultés instinctives mais l'homme « civilisé » piégé par son arrogance de la raison a jugé bon de s'écarter des moyens simples que lui offre la Nature et à s'aventurer à rechercher des remèdes complexes alors qu'on peut en trouver simplement dans les seules liquides d'origine naturelle et notamment l'eau.

Dans les pages suivantes, nous vous invitons à prendre connaissance des enseignements simples des yogis hindous sur ce sujet. Ne laissez pas la simplicité du système thérapeutique proposé vous empêcher d'apprécier ses avantages.

Il y a de la vertu dans la simplicité et du danger dans la complexité. Les meilleures choses de la nature sont toujours simples et presque banales. Pour redécouvrir cet aspect fondamental, l'homme dit moderne s'épuise à se disperser dans de multiples théories et expériences.

Par contre, le penseur éclairé trouve toujours son chemin et ce dernier est tout simplement un « retour à la Nature », à sa nature.

Chapitre II

L’EAU, LE GRAND REMEDE DE LA NATURE

L'homme a toujours instinctivement reconnu dans l'eau un ami naturel, un serviteur, un outil thérapeutique puissant.
D'ailleurs, l’existence de l'eau est plus ancienne que celle de l'homme, que celles des animaux inférieurs. Elle est beaucoup plus ancienne même que les arbres et les premières formes de vie telles que les amibes et autres organismes unicellulaires, les minuscules organismes vivants au fond des océans.
L’existence de l’eau remonte aux débuts de la vie organique elle-même. La science nous dit que les premières formes de vie sont nées et se sont développées dans l'eau.
Environ 65 % du corps humain est constitués d'eau et les cellules qui le composent sont construites à l'intérieur et autour d'une matrice aqueuse. Pourquoi s'étonner alors qu’instinctivement l'eau empreigne les méandres de la partie subconsciente de notre vie et se manifeste à travers nos désirs conscients.
Et le rôle important joué par l'eau dans notre mécanisme physiologique n'en est pas moins remarquable. La science nous apprend que plus de trois quarts de litre d’eau s'évacuent du corps sous forme de transpiration toutes les vingt-quatre heures et que dans la même période, près d’un litre et demi sont évacués sous forme d’urine, soit plus de deux litres au total.
Par ailleurs, les importantes secrétions du corps sont constitués de liquides à base d’eau. Ainsi le sang, qui est l'essence même de la vie, est composé en grande partie d'eau de la même manière que la bile, les sucs gastriques, le suc pancréatique, la salive et les secrétions des autres des organes du corps.
L'homme peut se passer de nourriture pendant un certain nombre de jours mais privez-le d’eau et il périra rapidement.
De manière plus générale, l'eau est un élément précieux de la

nature. Avec l'air, elle permet la continuation de la vie. Et pourtant, trop peu de personnes lui accordent la considération qu'elle mérite. Et combien, parmi nous, dans leurs habitudes de vie quotidiennes font un usage rationnel et intelligent de l'eau.

Nous accordons beaucoup de temps, de réflexions à l'étude de l'irrigation du sol car nous reconnaissons que c'est un sujet dont dépend la santé de nos cultures et, par conséquent, de notre bien-être matériel. Mais pour l'irrigation du corps, nous réservons peu ou pas de temps de réflexion et nous négligeons ce sujet pourtant d'importance capitale pour notre santé et notre bien-être.

Par ailleurs, nous prenons le plus grand soin de nos animaux domestiques pour qu'ils aient suffisamment d'eau pour boire ou pour se baigner. Nous reconnaissons, ainsi, les besoins naturels de ces animaux et, parallèlement, nous ne pensons pas nécessaire d'accorder une fraction de la même pensée pour les besoins et les exigences de notre propre corps; ce qui devrait être au moins d'une aussi grande importance pour nous que pour nos animaux domestiques.

Aux époques reculées de l'histoire humaine, lorsque l'être humain n'était pas encore « castré » par certains aspects du monde dit civilisé, il suivait ses instincts naturels et pouvait s'approvisionner facilement en eau fraîche et se laver soit dans un ruisseau, un lac ou un océan, non pas par obligation mais tout simplement parce que cela était la manifestation naturelle de son instinct de naissance et qu'il « en avait envie ».

Mais plus la civilisation avance, plus l'homme a tendance à être coupé de la nature, de sa nature. Il a commencé à négliger ces envies naturelles instinctives; il lui était trop dur d'en tenir compte et plus facile de les négliger.

Cependant, dans un milieu où l'eau est à portée de main, il n'y a pas vraiment d'excuses pour s'en priver et pour se plaindre. A la campagne, avec des sources d'eau à proximité, il vous sera naturellement facile d'avoir accès à une eau de bonne qualité et

autant que vous en avez besoin. Mais dans les grandes villes, le fait que l'eau du robinet soit viciée et désagréable à boire, l'homme va progressivement perdre l'habitude de consommer de l'eau de bonne qualité et perdra ainsi ses instincts naturels avec le risque de développer une « seconde nature » perversement dénaturée.
Mais la Nature n'oublie pas et se souvient toujours. Elle ressent le fait qu'on ne lui fournit pas l'eau dont elle a besoin pour poursuivre son merveilleux travail à l'intérieur du corps humain. Elle le manifeste à travers ce corps qui va se « faner » et se recroqueviller et se trouver dans un état anormal et maladif. Et ces conditions anormales et maladives sont nombreuses.
On est surpris quand on regarde autour de soi et que l'on voit le nombre d'individus qui vont passer toute une journée avec une consommation d'eau bien en deçà de leur besoin naturel. Ils prennent simplement une ou deux gorgées d'eau, pendant la journée et le reste de leurs besoins est rempli presque entièrement à travers le café ou le thé, au moment des repas et peut-être avec un verre de soda, de bière, etc.
Ils tournent le dos avec négligence, à la source naturelle de la vie.
Faut-il alors s'étonner que tant de gens souffrent de constipation et de congestion du colon ?
Faut-il s'étonner que leurs intestins soient bouchés avec les déchets générés par leurs propres corps et qu'ils ne peuvent pas les évacuer naturellement parce qu'ils n'irriguent pas suffisamment les différents canaux du corps par des quantités suffisantes d'eau et de bonne qualité.
Il n'est encore pas étonnant d'apprendre que leurs intestins ressemblent à égouts secs, souillés par les déchets déposés en eux par leurs propres corps.
Les personnes en situation de carence d'eau éprouvent des troubles non seulement liés à la constipation mais leurs foies et reins ne fonctionnent plus alors correctement.

L’approvisionnement en sang de leur corps est inférieur à la normale et ce dernier présente un aspect anémique typique. Elles développent ainsi une tendance prématurée au vieillissement.
De la même manière, d'autres se retrouvent avec des symptômes liés à une peau sèche, ont le teint blême et une haleine fétide.
Bien sûr, toutes les autres parties du corps, en particulier les nerfs réagissent à ces conditions anormales, à ces agressions et donnent des signaux d’alerte.
Si vous analysez attentivement les symptômes, les troubles résultant d’un régime déficitaire en eau, vous obtiendrez une liste contenant la majorité des maladies les plus courantes. Les troubles liés à la constipation, à eux seuls rempliront seuls une longue liste et encore, la constipation est due presque entièrement à un déficit de liquides, sous une forme ou une autre, comme nous le verrons dans la suite du livre.
Le corps humain est un grand réseau hydraulique avec des tuyaux, des petits et des grands allant dans toutes les directions. Ce réseau est dimensionné pour le passage de divers liquides d'une partie du corps à une autre. Et ces liquides sont à base d'eau, souvenez-vous.
Et il n'y a qu'une seule manière d’approvisionner naturellement le corps en eau: par le tube digestif, d'où l'eau est absorbée et portée à toutes les parties du corps pour y effectuer son merveilleux travail.
Les différents organes du corps baignent et vivent dans des liquides et sans une alimentation adéquate en eau, ils peuvent ne pas fonctionner correctement.
Certains liquides dissolvent les aliments et les convertissent en divers éléments assimilables que d'autres liquides se chargent de transporter vers différentes parties du corps pour nourrir et maintenir l'ensemble du corps et en tenant compte des besoins spécifiques de chaque type de cellule.
D'autres liquides régénèrent les tissus perdus et récupèrent les résidus et déchets générés à l'intérieur du corps pour les

expulser par le biais d'autres liquides.
Quelque soit le liquide en question et notamment sa composition physico-chimique, l'eau contenue est nécessaire et le travail de la Nature ne peut pas se réaliser sans elle et la Nature ne peut pas survivre sans eau.
Les effets thérapeutiques de l'eau sont bien connus. L'eau agit comme un tonique en usage interne ou externe. Les effets de l'eau sont assez bien connus en cas de fièvre et elle fait partie d'une thérapie quotidienne pertinente. L'eau froide sous forme de boisson permet de réduire les rythmes excessifs du cœur tandis que l'eau chaude va accroitre l'effet contraire.
L'eau permet le fonctionnement optimal des reins et permet à cet organe de piéger les éléments toxiques et d'expulser les déchets générés via une matrice aqueuse. Elle agit de la même manière dans le fonctionnement des autres organes d'excrétion.
L'eau chaude est un puissant stimulant et également un antiseptique. Elle agit également comme sédatif et favorise la détente de l'estomac.
Dans les cas où un patient a perdu beaucoup de sang, par hémorragie, les médecins lui administrent souvent, par injection dans le circuit sanguin, d'un liquide composé d'eau stérilisée et d'un peu de sel pour que le cœur puisse continuer à fonctionner dans des conditions moins traumatisantes. Ces injections d'eau empêchent ainsi les éléments et fonctions vitaux véhiculés par le sang de mourir et leur permettent de se revigorer en leur donnant un liquide dans lequel ils peuvent survivre, se déplacer et travailler en attendant que le corps soit en mesure de fabriquer de nouveau du sang en quantité suffisante.
Quant aux applications externes, les utilisations de l'eau en tant qu'agent de guérison sont plus nombreuses. Dans la suite de ce livre, nous exposerons les fondements de chaque traitement et les meilleures méthodes pour appliquer ces traitements. Nous aborderons aussi le nettoyage de « l'égout » du corps humain qui est un point capital de l'hydrothérapie hindoue. Nous nous

focaliserons également sur l'utilisation de l'eau comme boisson de manière à en tirer les plus grands profits. Et, nous aurons beaucoup à dire aussi l'utilisation des bains en tant qu'outil thérapeutique. Tous ces sujets sont intéressants, sont importants et nous espérons que le lecteur portera à tous ces techniques thérapeutiques l'attention qu'elles méritent.

Ne laissez pas la simplicité apparente des choses vous amener à vous en défaire en faveur de méthodes ou formes de traitement plus coûteuses, plus complexes et peu ou mal comprises. Rappelez-vous que celui qui fait confiance à la Mère Nature recevra les bienfaits des méthodes qui ont été mises au point en accord avec les Lois Universelles et qui font partie intégrante de l'ensemble des œuvres admirables de l'Univers qu'ils soient organiques ou non-organiques. La Nature est notre « Mère Universelle » qui fait office de médecin et d'infirmière universelle. Et il est sage de bien étudier ses méthodes.

Chapitre III

COMMENT BOIRE DE L'EAU ?

Dans le chapitre précédent, nous avons attiré votre attention sur le rôle important joué par l'eau dans les processus physiologiques de l'organisme humain. Nous avons vu que le corps humain est composé essentiellement d'eau et que l'activité optimale des fonctions vitales du corps dépend en grande partie de celle-ci. Nous avons vu également que l'être humain en bonne santé évacue plus de deux litres d'eau tous les vingt-quatre heures, sous forme principalement de transpiration et d'urine.

Arrêtons-nous maintenant sur ce point et réfléchissons un instant. Plus de deux litres d'eau environ sont évacués du corps, chaque jour.

D'où provient toute cette eau ? Une partie émane des aliments mais la plus grande partie doit être intégrée dans le système par le biais de l'eau que nous buvons. S'il y a déficit en eau, le corps est obligée de puiser dans les propres réserves en liquides ou bien se mettre en régime réduit. Cela est une équation naturelle évidente car si la réserve est épuisée et la même quantité n'est pas réapprovisionnée à temps, une pénurie devra systématiquement se produire.

Mais la nature fait généralement des compromis et plutôt que d'appauvrir entièrement le corps de ses liquides de réserve, elle oblige le corps à travailler à régime réduit. Le résultat est un dysfonctionnement de certains organes et le futur patient aura à souffrir rapidement d'un certain nombre de maux, à commencer par la constipation. La dyspepsie va se développer pour terminer par une anémie chronique.

Si vous en doutez, prenez le temps de regarder autour de vous et vous identifierez facilement des individus mal en point et dans

tous les cas, vous trouverez qu'ils consomment des liquides et en particulier de l'eau en quantité limitée. A l'opposé, si vous prenez le soin d'examiner les habitudes des gens en bonne santé, vous arrivez à la conclusion que celles-ci ont pris l'habitude de s'offrir une quantité généreuse de liquides et en particulier d'eau chaque jour.

Les meilleurs spécialistes en la matière conviennent que la quantité normale d'eau que doit consommer une personne moyenne est d'environ deux litres tous les vingt-quatre heures. Imaginez que vous preniez la mauvaise habitude de ne boire qu'un demi-litre ou moins par jour ? Il n'est pas alors étonnant que vous ne soyez plus en bonne santé. Comment pouvez-vous l'être en violant une des lois les plus élémentaires qui président au bon fonctionnement du corps humain ?

Vous devez donc vous résoudre à respecter, de nouveau, les équilibres que la Nature mis tant de temps à mettre au point pour que votre corps fonctionne correctement, si vous voulez retrouver la santé et la conserver de manière durable.

Vous devez commencer par augmenter progressivement votre consommation quotidienne en équivalent eau, un peu chaque semaine, jusqu'à ce que vous atteigniez la quantité normale. Et surtout, quelque soit votre consommation quotidienne, n'absorbez jamais de l'eau en grande quantité mais buvez la même quantité toujours en petites doses un certain nombre de fois, au cours de la journée.

Une habitude judicieuse à avoir est, le matin au réveil, de boire un verre d'eau fraîche et un autre juste avant de vous coucher et de boire plusieurs fois au cours de la journée. Bien sûr, n'oubliez jamais de la prana-iser.

Cela peut constituer pour vous une contrainte au début mais en persévérant, cela deviendra naturel.

Par contre, l'habitude courante qui consiste à boire de l'eau pendant les repas est à proscrire. Il faut impérativement l'éviter parce qu'« arroser » ce qu'on mange empêche une mastication

optimale des aliments et par voie de conséquence une bonne digestion. La salive contient, comme vous le savez, certains éléments nécessaires pour préparer les aliments à une parfaite et complète digestion.
L'eau absorbée sera valorisée par Dame Nature dans le corps de milliers façons et, entre autres, elle va affecter une grande partie aux fonctions de purification et d'élimination déchets générés et leur expulsion en dehors du corps.
Il y a une autre façon de boire de l'eau qui doit être mentionnée ici: la boire chaude. Cette méthode est utilisée pour nettoyer l'estomac et elle est devenue très populaire au cours des dernières années et a joué un rôle important dans les thérapies à l'eau. Si vous souhaitez appliquer ce type de cure, il conviendra de boire de l'eau chaude chaque matin, juste après le réveil. Mais vous pouvez également le faire en parallèle pendant la journée mais à condition, comme pour votre cure du matin, de prendre soin de ne pas manger au cours de la demi-heure qui suit.
La quantité généralement préconisée est d'environ un demi-litre d'eau. Si la « platitude » de l'eau vous gêne, ajoutez une pincée de sel.
Vous pouvez, parallèlement, prana-iser, « reformater » cette eau chaude par aération comme indiqué précédemment pour lui conférer une nouvelle « vie », surtout lorsqu'elle a été portée à ébullition et, avant de l'avaler, captez son prana en utilisant la méthode des « bains de langue » décrite dans la suite. Des milliers de cas d'indigestion, de dyspepsie, de faiblesse de l'estomac, etc. ont été ainsi soulagés par cette technique simple.
Nous vous donnons maintenant une technique utilisée par beaucoup de peuples orientaux. Ils se remplissent souvent la bouche d'eau lorsqu'ils sont fatigués et remuent la langue à plusieurs reprises dans la bouche pleine, puis la recrachent. Ils ne l'utilisent pas ainsi comme boisson mais tiennent tout simplement à capter son prana. Essayez de temps en temps cette méthode et vérifiez, par vous-même, ses effets bénéfiques.

Vous pouvez valoriser cette technique d'une autre manière: lorsque vous buvez de l'eau, gardez-la dans la bouche pendant un certain moment avant de l'avaler. Les nerfs de la langue et de la bouche sont les mieux adaptés pour absorber le prana de l'eau.
En résumé, n'oubliez jamais de boire une quantité normale d'eau, chaque jour de votre vie, et si nécessaire prana-iser-la et extrayez le maximum de prana contenu dans chaque verre d'eau que vous buvez en utilisant la technique des « bains de langue ».
C'est simple mais pas forcement facile parce qu'encore faut-il que vous l'intégriez dans vos habitudes de vie et de manière durable.

Chapitre IV

L'APPAREIL DIGESTIF ET SON POINT FAIBLE

Nous demandons au lecteur d'étudier attentivement le schéma de l'appareil digestif qui suit parce que la majorité des maladies et des troubles physiques qui affligent la race humaine ont leur origine dans l'appareil digestif. L'étude de cette partie du corps humain est donc importante dans le cadre du système thérapeutique que nous vous présentons dans ce livre.
Rappelons au préalable que le rôle essentiel de l'appareil digestif est de digérer, d'assimiler les aliments, d'absorber les nutriments qui y sont contenus et de les transférer dans le corps et enfin d'éliminer les éléments non assimilables qui constituent alors des déchets (selles).

L'estomac
Cet organe est un sac musculaire en forme de poire ayant une contenance maximale de 4 litres. La nourriture préalablement mâchée pénètre dans l'estomac via l'œsophage. Celle-ci n'est pas mâchée uniquement puisqu'elle subit via la salive deux types de modification:
1/ mécanique: une humidification pour permettre son transport dans le circuit digestif et notamment dans sa première partie (œsophage et estomac),
2/ chimique: la salive exerce une action chimique sur les aliments en changeant l'amidon cuit de la nourriture en dextrine, puis en glucose.
Comme dans la bouche, les aliments subisse une opération mécanique de brassage des aliments avec les sucs gastriques pour préparer la digestion.
L'estomac produit ensuite une action chimique sur ces même aliments par dissolution grâce aux sucs gastriques qu'il sécrète

lui-même et en dissolvant certaines de ses parties, en libérant et séparant la graisse, en transformant une partie de la matière albuminoïde tels que la viande maigre, le gluten du blé et les blancs d'œufs en albuminose, ...
Le produit généré dans l'estomac qui est appelé chyme est ensuite transféré dans l'intestin grêle.
Mais en cas d'indigestion, de dyspepsie, et autres... l'estomac devient comme un grand pot de levure rempli d'un acide de fermentation et d'une masse pourrie.

L'intestin grêle

Cette partie importante du système digestif se compose d'un intestin long, l'équivalent d'un tube de près de 9 mètres de longueur, qui est ingénieusement enroulée sur lui-même de sorte qu'il occupe un petit espace comparativement à sa longueur. Comme pour la bouche et l'estomac, une muqueuse tapisse les parois de l'intestin grêle. Celle-ci renferme des petites glandes qui produisent des sucs nécessaires à une bonne digestion. L'action de ces derniers sur le chyme se complète à celles de la bile et des sucs pancréatiques qui entrent dans l'intestin à partir du foie et du pancréas.
C'est essentiellement dans l'intestin grêle que l'absorption des nutriments se fait soit vers les vaisseaux sanguins (glucides, protéines...), soit vers les vaisseaux lymphatiques (lipides,...). On notera que les sels minéraux, les vitamines et l'eau peuvent transiter par les 2 types de vaisseaux.
Les parties précieuses de la masse alimentaire étant absorbées dans l'intestin grêle, le solde sous forme de déchets (excréments) passe dans le gros intestin ou côlon à travers une petite ouverture, connu sous le nom de valve iléo-cæcale. Cette petite valve est construite de façon ingénieuse, de telle manière à permettre aux excréments de passer librement dans le côlon mais les empêche de revenir en arrière vers l'intestin grêle.

Le caecum
Il s'agit d'une cavité arrondie située juste avant le point où les excréments sont évacués dans le côlon.

L'appendice
L'appendice est juste au bout en bas du caecum et a la forme d'un petit ver. Lorsqu'il est enflammé, il donne lieu à des maux connus sous le nom d'appendicite. Son rôle dans le corps n'est pas suffisamment connu. Certains prétendent qu'il fournit un fluide nécessaire dans le travail de la lubrification tandis que d'autres prétendent que c'est le vestige d'un organe qui a survécu au cours de l'évolution humaine.

Le côlon
Le côlon ou gros intestin est constitué d'un grand tube membraneux d'environ 1,5 m de longueur. Le gros intestin monte à partir du caecum sur le côté droit de l'abdomen, en côlon ascendant puis passe d'en haut au-dessus du petit intestin, en côlon transverse, puis redescend sur le côté gauche en tant que côlon descendant. L'extrémité du côlon est connue sous le nom de côlon sigmoïde ou côlon pelvien, sur le côté inférieur gauche de l'abdomen. Il est connecté au rectum.
L'appareil digestif se termine par l'anus par lequel les excréments et déchets du corps sont enfin évacués.
Le côlon est ainsi le grand égout du corps à travers lequel les déchets ou « matières fécales » sont stockés avant d'être expulsés du corps.
Lorsque ce grand égout se bouche, il s'ensuit une constipation et d'autres malaises, maux.
Les parois du côlon contiennent de minuscules canaux absorbants qui tendent à réabsorber les excréments toxiques ou les déchets que la constipation avait empêché d'évacuer et qui vont s'accumuler et obstruer le côlon, transformant ainsi celui-ci en un creuset retenant de la matière en décomposition très

avancée.
La fonction d'absorption des parois du côlon a été prouvée par sa capacité à absorber les médicaments qui y ont été injectés. Ce phénomène peut s'opérer en quelques minutes. En outre, et dans les cas où le patient est incapable de conserver la nourriture dans l'estomac, celle-ci peut-être administrée par l'intermédiaire du côlon. Ainsi, lorsqu'il est bouché ou obstrué, le côlon est capable de réabsorber une partie des éléments indésirables dans le corps.
La majorité des gens ne prennent pas conscience de la gravité de pareilles situations et des risques encourus.
Le rôle du côlon dans la thérapie à l'eau est fondamental. C'est ce que nous verrons dans le prochain chapitre.

Chapitre V

ET SI VOTRE « EGOUT » EST ENGORGE A VOTRE INSU ?

Ce que nous allons border dans ce chapitre n'est pas agréable à lire car le sujet lui-même est très désagréable. Nous allons vous parler de cet égout qui est en vous qui s'appelle le côlon et qui peut faire de vous la plus immonde des personnes parce que vous ignorez les lois naturelles. Ainsi, vous pouvez transporter, en permanence, avec vous un égout qui peut empoisonner votre corps tout entier et qui peut générer une foule d'affections, de maladies.

Vous doutez ? Alors, lisez ce qui suit !

Les brûlures d'estomac, la dyspepsie, l'indigestion et autres symptômes d'indigestion proviennent, en grande partie si ce n'est pas entièrement, de cet égout lorsqu'il est saturé, bouché.

L'haleine fétide, la langue chargée, les problèmes de peau, les symptômes fiévreux et les excès permanent de nervosité sont, en grande partie, la conséquence de la saturation de cet égout par des déchets pourris et que vous trimballez avec vous tous les jours, sans le savoir.

Vous doutez encore ?

Chez la majorité des êtres humains et des animaux vivant une vie naturelle, le côlon est libre de toute obstruction et est évacué fréquemment. Cependant, chez la majorité des personnes vivant dans notre soi-disant « vie civilisée », le côlon est rarement maintenu en bon état et on estime que près de 7 personnes sur 10 souffrent de constipation sous une forme ou une autre et à un degré plus ou moins avancé.

Les rapports d'autopsies réalisées avec examen du côlon montrent que seuls 10 % des personnes concernées avaient des côlons en bonne santé. La majorité des cas ont le gros intestin

encrassé par des excréments d'aspect dur.
Les yogis hindous connaissent ce phénomène depuis des siècles et les médecins occidentaux admettent maintenant ce fait.
Le Dr Forrest, un expert américain, a écrit ceci: « Même si une personne va périodiquement aux toilettes, elle peut souffrir d'un état de constipation, à son insu. Gardez à l'esprit que, à proprement parlé, la constipation est toujours synonyme d'un côlon chargé. Si d'un coté, une petite quantité est rejetée par jour hors de cet organe, il en reste encore en plus grande quantité dans le côlon en plus des apports fréquents liés à l'alimentation. Ainsi, la constipation est toujours présente et continue même s'il y a une évacuation quotidienne des déchets (excréments) qui ne se fait qu'à l'extrémité inférieure seulement du côlon ».
Et, comme le confirme un autre expert américain: « Le fait d'aller quotidiennement aux toilettes ne veut pas forcément dire que le côlon n'est pas engorgé. En fait, les pires cas de constipation que nous avons diagnostiqués, étaient ceux liés au fait qu'il n'y avait de dysfonctionnement apparent de l'appareil digestif et en particulier concernant la fréquence d'utilisation des toilettes ».
Les experts médicaux ont exprimé, à maintes reprises, leur surprise face à l'étonnante capacité du côlon à retenir les excréments.
Les annales médicales font état de personnes qui pouvaient stocker des excréments en quantité suffisamment importante pour remplir plusieurs côlons de proportions normales. Les parois du gros intestin étaient considérablement étendues et gonflées et bourrées avec des matières fécales dures.
Nous voulons attirer votre attention sur les cas suivants de personnes dont le côlon était dans une situation épouvantable. Certes, ce n'est du tout agréable à lire mais vous devez maintenant prendre conscience que vous n'êtes pas à l'abri des mêmes situations et que vous devez prendre des mesures radicales pour éviter, faire disparaître ces conditions anormales et

apporter ainsi des réponses naturelles dans le but de vous offrir une meilleure santé, un bien-être durable. Nous vous conseillons de lire attentivement chacun d'eux.

Le Dr HT Turner rapporte le cas intéressant suivant: « J'ai perdu un patient présentant une inflammation des intestins et j'ai demandé à la famille l'autorisation de faire une autopsie car j'étais convaincu qu'il y avait une substance étrangère dans ou à proximité de la valve iléo-caecale ou dans cet appendice apparemment inutile. L'autopsie a mis en évidence une quantité non négligeable de pépins de raisin et de pop-corn remplissant la poche inférieure du côlon et l'entrée de l'appendice. La couleur noire du côlon et son état mortifié confirmaient tout de suite mon diagnostic. J'ai ensuite ouvert le côlon sur toute sa longueur et j'ai trouvé des matières fécales incrustées sur les parois et dans les plis internes du côlon. A de nombreux endroits, j'ai trouvé également de la matière fécale dure et sèche comme de l'ardoise et qui obstrue complètement le transit au sein des intestins et qui explique pourquoi le patient était fréquemment victimes de coliques violentes (comme l'ont déclaré ses amis). Pendant des années, celui-ci subissait ces crises environ deux fois par mois et tous les médecins qu'il avait consultés avaient convenu qu'il s'agissait d'une colique bilieuse. Sa seule bouée de secours était des fortes doses de purgatif. Je me suis rendu compte que cet état, évidemment, est dû à l'existence d'une croûte de longue date, le résultat d'années d'accumulation et ce fût la cause de sa mort. Le côlon sigmoïde était particulièrement plein, distendu au double de sa taille normal. Seul un petit trou, au centre de l'organe, de la taille d'un petit doigt permettait le transit de la matière fécale. Dans la partie inférieure de la courbure sigmoïdale, juste avant la zone de connexion au rectum et dans le coin supérieur gauche du côlon se trouvaient des poches de matière fécale dures mais rongées dans laquelle se trouvaient des œufs de vers et une bonne quantité de larves qui avaient dévoré la muqueuse

sensible, provoquant ainsi une inflammation grave du côlon et de ses parties adjacentes. L'autopsie établit également la présence d'hémorroïdes et de varices qui sont également des conséquences du phénomène décrit. Son côlon était dans un état d'inflammation chronique, sur toute sa longueur. Mais cet homme se considérait lui-même en bonne santé et il n'aurait eu aucune difficulté à obtenir une assurance-vie dans l'une des meilleures sociétés d'assurances d'Amérique, jusqu'à ce qu'il ait mangé ces malheureux pépins de raisin et popcorns ».

Le Dr Turner qui a mené une étude plus approfondie sur ce sujet conclut de manière catégorique que 70 % de l'humanité sont affectés d'une manière similaire et à divers degrés par ce phénomène. Il a constaté, dans la grande majorité des cas examinés, que l'état des côlons correspondait de très près à celui décrit précédemment.

La revue « The Medical Examiner » a publié les conclusions d'un médecin légiste de Chicago qui a réalisé de nombreuses investigations sur ce même sujet: « Les muscles de l'intestin sont circulaires et longitudinaux. Dans le gros intestin, les fibres longitudinales sont proportionnellement plus longues que dans l'intestin grêle. La conséquence dramatique est la formation de cellules ou de cavités qui deviennent le siège d'accumulations fécales trop souvent inaperçues par le médecin. Il va de soit que ces cavités contiennent de petits résidus fécaux qui s'accumulent au fil des semaines, des mois voire même des années. Leurs présences provoquent des symptômes variant d'une simple irritation catarrhale jusqu'à des troubles de réflexes. Lorsque les cavités sont uniquement remplies, le canal principal du côlon n'est pas perturbé. De temps à autre, une cavité s'élargit plus que la normale et se remplie de matières fécales dont la taille peut aller jusqu'à celle d'une tête fœtale piégée dans une tumeur de l'ovaire ou d'une tumeur maligne de certains organes abdominaux. Les deux zones du côlon qui sont généralement le siège de ce phénomène inquiétant est le côlon sigmoïde et le

cæcum Mais des accumulations peuvent se produire dans n'importe quelle autre partie du côlon. Le côlon ascendant est beaucoup souvent plus rempli que ce que les livres nous font croire. Lorsque les accumulations sont d'une taille suffisamment importante, le côlon se déplace sous l'effet de son propre poids. Le côlon transverse peut même descendre jusque dans le bassin. Le côlon d'un adulte peut être rempli jusqu'à une circonférence d'environ 38 centimètres, soit un diamètre d'environ 12 centimètres. Ces accumulations varient en densité et peuvent être si dures qu'elles peuvent résister à un coup de couteau et donc être pris pour des calculs. La masse fécale peut être si énorme et peser sur n'importe autre organe situé dans l'abdomen et interférer avec ses fonctions. Ainsi, elle peut exercer une pression sur le foie qui sécrète la bile ou sur les organes urinaires, paralysant aussi leurs fonctions. Il existe des cas cliniques d'accumulation de masse fécale dans le côlon qui laisseraient incrédule le commun des mortels. Cela se produit mais bien sûr exceptionnellement. Nous ne nous intéresserons pas à ces cas extrêmes dans la mesure où tout médecin peut les détecter aisément au moyen d'un examen simple par le toucher. C'est plutôt aux accumulations mineures que nous aimerions attirer votre attention parce qu'elles concernent la majorité des gens. Généralement, ces personnes, et c'est peut-être votre cas, soutiennent que, compte-tenu du fait qu'elles vont aux toilettes à fréquence régulière, leur appareil digestif fonctionne correctement. Mais cet indicateur n'est pas suffisant. Il convient de prendre en compte un ou plusieurs autres indicateurs tels que la couleur de leur teint, l'état de leur langage et surtout la couleur de leurs excréments qui sont des symptômes suffisants pour s'assurer qu'elles sont victimes ou non de constipation. Le diagnostic de l'accumulation de matières fécales est facile par l'observation la couleur des excréments quotidiens. Une couleur noire ou verte très foncée indique presque toujours que les matières fécales sont anciennes. Des déchets fécaux d'origine

récente se manifestent en principe par une couleur plus ou moins jaunâtre. La réabsorption d'éléments fécaux par le côlon conduit à un grand nombre de symptômes, entre autres, l'anémie avec ses complications avec un teint blême ou jaune, des tâches chloasmiques, une langue pâteuse blanchâtre, une haleine fétide et le « blanc des yeux qui ne l'est plus ».
Des tels patients sont victimes de fermentations digestives qui les tourmentent. Ce qui entraîne une distension flatulente qui empiète sur la cavité de la poitrine. Dans des cas extrêmes, elles peuvent causer une respiration courte et rapide, une irrégularité cardiaque, une circulation irrégulière dans le cerveau, avec des vertiges et des maux de tête. Un cæcum hypertrophié ou un côlon sigmoïde courbé à cause d'une pression excessive peut générer de l'hydropisie, des engourdissements ou des crampes aux extrémités droites ou gauches inférieures ».
La médecine occidentale confirme ainsi les vieux enseignements véhiculés par le Hatha yoga.
Mais maintenant que les conditions artificielles sont si répandues, il est important que la science mette en œuvre des outils pour minimiser ces risques sanitaires. Le pire des cas serait, bien sûr, un côlon infecté ou une altération de son fonctionnement. Ce qui provoquerait, inévitablement, la prolifération d'innombrables germes qui seront ensuite absorbés par la circulation sanguine et transmis à tout le corps en infectant et empoisonnant ses différents organes.
D'éminents chercheurs qui se sont focalisés sur cet important sujet ont découvert que la majorité des états anormaux du corps humain se manifestent sous différentes « maladies » qui sont, en réalité, les symptômes d'une cause fondamentale: la présence de germes toxiques qui affaiblissement le système immunitaire. Et ces germes proviennent en grande partie des excréments pourris qui sont piégés dans le côlon, comme décrit précédemment.
Ces germes, grâce à ce milieu pollué en permanence, trouve un espace propice, idéal à une reproduction rapide et durable.

Il convient donc d'éliminer la racine de nos maux au lieu de s'acharner à faire disparaitre les « symptômes ».
Comment peut-on jouir de la santé si on a, au sein de son propre corps, une anomalie d'égout bouché qui transmet constamment des éléments toxiques dans toutes les directions, touchant ainsi tous les organes et parties du corps ?
Que deviendrait une ville qui n'entretient pas son réseau d'égouts. Imaginez toutes les habitations, et notamment la vôtre, envahies en permanence par des odeurs nauséabondes, répugnantes, suffocantes et par des germes toxiques pour la santé ? N'assisterons-nous pas à des épidémies, à des émeutes réclamant avec la force des mesures immédiates ? Ne verrons nous pas les pouvoirs publics intervenir rapidement dans des opérations massives de nettoyage et mettre en place un plan de prévention pour éviter le retour à des telles conditions ?
Alors pourquoi chaque individu n'applique-t-il pas un mode de comportement similaire concernant son propre égout engorgé de pourriture du matin au soir et qui, en plus, est logé en permanence à l'intérieur de lui-même, toujours à portée de main ? La cause réside généralement dans l'ignorance de l'état véritable de la situation.
Le but de ce livre est justement d'apporter l'éclairage nécessaire sur ce sombre sujet afin qu'un nombre maximal de personnes puisse en prendre réellement conscience et de, rapidement, mettre en œuvre les solutions adéquates pour retrouver, enfin, leur état naturel de bonne santé et de bien-être durable, quelque soit leur âge.
La nourriture étant piégé dans l'estomac et l'intestin grêle bien au-delà de la durée normale, est susceptible de se fermenter et de générer, dans un premier temps, des substances acides qui tendent à créer des brûlures et des aigreurs d'estomac, et enfin à empoisonner le corps en entier, par effet domino. Le foie, les reins et les poumons peuvent aussi être infectés et leurs fonctions troublées. De la fièvre va s'ensuivre et le corps

commence à se fléchir sous l'impact de ces sollicitations anormales, non naturelles, de ces agressions.
La Nature utilise également les reins et la peau pour éliminer du corps le plus possible d'impuretés mais tôt ou tard les reins se saturent et le risque de défaillance devient alors plus important. La peau s'imbibe d'impuretés et devient le siège d'éruptions cutanées, de boutons.
Nettoyez vos « égouts » et la très grande majorité des symptômes et maladies dont vous êtes victimes disparaîtront naturellement.

Chapitre VI

LE RINCAGE COLONIQUE

Toute personne normale, une fois consciente du risque mis en évidence à travers les faits relatés dans le chapitre précédent, au lieu de se familiariser avec les méthodes naturelles et saines, va tout d'abord foncer à la recherche de purgatifs, de laxatifs et pourquoi pas de pilules, de poudres, de sirops divers, etc. Telle est la tendance naturelle des gens qui ont été « formatées » depuis leur enfance à la médecine à base de produits chimiques.
Penchons-nous sur la question un moment.
Qu'est-ce, au juste, qu'un purgatif ? Un purgatif est un « médicament qui purge ».
Et que signifie le mot « purge » ?
Purger c'est « nettoyer les intestins par des évacuations fréquentes ». Eh bien, nous y sommes: « nettoyer les intestins ».
Mais est ce qu'un purgatif « nettoie » et « purge » ? Et si oui, comment cela se passe ?
Pour beaucoup, cette question peut sembler banale mais ceux qui se sont déjà penchés sur le sujet conviendront aisément que la question est tout à fait pertinente et je sais que la réponse va surprendre la majorité des gens.
Voyons ! En premier lieu, la plupart des gens semblent penser que la médecine purgative agit d'une manière mystérieuse, par une puissance propre qui lui appartient, en éliminant les obstructions dans les intestins.

Le faux pouvoir des purgatifs

Les purgatifs n'ont pas ce pouvoir direct, intrinsèque. Ils ne peuvent rien éliminer, ni déplacer les matières fécales d'un endroit à un autre à l'intérieur des intestins, ni par une action

mécanique, ni même par un effet chimique.
Ce qui se passe réellement c'est que les purgatifs contiennent des éléments que ne peuvent tolérer l'estomac et les intestins. Les produits chimiques indésirables qu'ils contiennent vont les irriter. La Nature, venant à leur secours et dans l'objectif de refouler la substance répugnante et irritante, va générer, sécréter des fluides qui vont diluer les purgatifs et lubrifier tout sur leur passage. Ce qui va provoquer une contraction des parois de l'estomac et des intestins et obliger les éléments indésirables à s'évacuer du corps.
Les effets des purgatifs sont, en réalité, causés par des efforts instinctifs de la Nature à se débarrasser d'une substance nuisible tout comme elle se débarrasse et élimine d'autres poisons, par différents canaux, parfois à travers les reins, parfois à travers la peau. Notons, au passage, que la transpiration constitue le moyen le plus simple et le plus rapide que le corps utilise pour se débarrasser des substances indésirables.
La douleur et les « coliques » liées aux purgatifs sont semblables à des crampes qui accompagnent la présence de poisons dans l'estomac. En fait, le purgatif est une sorte de poison doux. Bien sûr, lorsqu'elle veut se débarrasser d'un purgatif toxique, la Nature va, parallèlement, expulser la seule couche de matière fécale ramollie et lubrifiée par les liquides sécrétés.
Mais pendant ce temps, le côlon n'a pas été nettoyé par cette méthode courante comme nous le verrons, dans un instant.
Ainsi, l'utilisation de purgatifs est déplorable, à bien des égards. Comme l'affirme un médecin anglais bien connu: « Il n'y a rien de plus dangereux et nuisible à la digestion gastrique que la prise systématique de médicaments purgatifs et c'est une habitude pas aussi banale que ça ».
En effet, non seulement les purgatifs irritent l'estomac et les intestins mais ils provoquent des dysfonctionnements de différents autres organes du corps.
Une fois, l'habitude aux purgatifs acquise, et après un certains

temps, les intestins refusent pratiquement de fonctionner sans un stimulus artificiel tel qu'une pilule, un sirop ou une eau laxative. De plus, l'action du purgatif tend à provoquer la sécrétion d'une quantité considérable de fluides dans le but d'expulser le médicament irritant. Ce qui épuise le corps et cela peut être prouvé par l'extrême faiblesse qui accompagne souvent une violente purge.

Outre les arguments ci-dessus qui militent contre l'utilisation de purgatifs, il donc reste le problème principal qui est celui de comment se débarrasser de l'accumulation de déchets dans le côlon.

Comme nous l'avons dit dans le chapitre précédent, il peut y avoir un transit apparemment normal dans les intestins sans qu'on s'aperçoive du besoin réel de nettoyer le côlon engorgé. Une personne peut faire ses besoins tous les jours et, pourtant, être constipée.

Il est bon de rappeler une fois pour toute, qu'une constipation est synonyme d'un côlon engorgé et pas seulement des transits rares et difficiles. Bien sûr, la Nature fait un effort désespéré pour se débarrasser des déchets et elle parvient toujours à maintenir ouvert un petit canal à travers la masse de matière fécale accumulée de longue date pour permettre le transit des selles quotidiennement. Et quand une dose de médicament purgative est prise, ce canal s'élargit légèrement par dissolution d'une petite quantité de la matière fécale dure.

Ainsi, ce n'est pas la méthode appropriée pour se débarrasser de toute cette masse de matière dure présente dans le côlon. Il doit y avoir tout d'abord un bon nettoyage approfondi des égouts avant de mettre en œuvre des remèdes pour garder votre égout libre et le plus propre possible.

Si jamais vous aviez un tuyau ou une gouttière encombré dans lequel s'est incrusté, depuis de longue date, des impuretés, que feriez-vous?

Laver le tuyau, bien sûr ! La réponse est simple.

Comment allez-vous procéder pour le nettoyer ?
Votre réponse sera: « Le lavez à l'eau bien sûr; ce n'est pas plus idiot que ça ! »
Oui, c'est la bonne réponse et c'est la base de la méthode des lavages internes, du rinçage colonique que nous allons maintenant aborder.

Une médecine ancestrale

Ce principe a fait l'objet de beaucoup d'attention de la part de médecins occidentaux, d'experts de l'hygiène et du grand public au cours des dernières décennies. En fait, il s'agit d'un vieux principe bien connu chez les anciens hindous et par d'autres peuples orientaux qui le pratiquent depuis des siècles.
La légende dit que les Aryens primitifs avaient reçu leurs premières leçons sur le sujet par des oiseaux à longs becs des pays orientaux qui auraient pratiqué cette méthode, afin de se soulager de la constipation consécutive à la consommation de certaines graines de ces contrées.
Un auteur ancien précise que la méthode a été apprise en observant, sur les rives du Gange, certaines habitudes d'une communauté d'oiseaux à long becs. De temps en temps, ces oiseaux plongeaient leurs becs dans l'eau et, après avoir rempli leurs becs d'eau, l'injectent dans l'anus dans le but d'activer le travail des intestins. D'autres espèces de la famille de la bécassine ont des coutumes similaires.
Pliny a écrit que cette habitude des oiseaux avait suggéré aux médecins égyptiens, l'utilisation de clystères.
Par ailleurs, certains historiens chinois font état des mêmes pratiques dans leur propre pays.
Ainsi, la méthode semble être universelle et a une origine très ancienne.

Evolution de la technique du rinçage colonique

Mais il y a une grande différence entre les méthodes occidentales ordinaires basées sur des injections d'eau au moyen de canule et les pratiques des yogis hindous. Les méthodes occidentales habituelles consistent à administrer une petite quantité d'eau chaude dans le rectum ou à l'extrémité inférieure du côlon, pour ainsi éliminer les déchets de cette partie qui bouchent l'extrémité inférieure du côlon.
C'est, bien sûr, de loin préférable à la pratique des purgatifs mais les méthodes hindoues vont beaucoup plus loin et on obtient des résultats beaucoup plus importants.
La méthode du rinçage colonique consiste à injecter un à deux litres d'eau chaude dans le côlon. Ce qui permet d'éliminer les matières fécales accumulées et sèches qui empoisonnaient le corps de manière permanente. Cette méthode permet également un rinçage doux des reins, comme nous le verrons plus loin.
Tout cela semble si simple que celui qui ne connaît pas cette méthode peut considérer qu'il est si simple et évident qu'elle n'aurait pas pu être ignoré par les médecins et hygiénistes occidentaux pendant tant d'années et que, par conséquent, « il doit y avoir quelque chose qui cloche ».
Hélas ! Oui, car, comme beaucoup d'autres choses qui semblaient trop simples pour être vrais, d'autant plus que la médecine occidentale, dans le 20 dernières années, ne s'était pas suffisamment penchée sur les dangers et la fréquence des symptômes des côlons infectés. Les quelques médecins qui maîtrisaient le sujet ont été pris pour des charlatans et ont été ridiculisés.
Vous connaissez certainement le « Système Thompsonien » qui obtenu d'excellents résultats. Il est basé sur le principe simple « suer et vomir » pour se débarrasser des éléments toxiques piégés à l'intérieur du corps et qui génèrent des maladies. Est intégré également à ce protocole thérapeutique, le principe des « lavages d'intestins » qui consiste en des « injections » d'eau chaude dans le rectum et dans le côlon, au moyen d'une canule

ordinaire. La quantité préconisée est d'environ un demi-litre. Mais les plus radicaux des adeptes, aussi bien dans la profession médicale que dans le grand public, se hasardent à utiliser un litre d'eau. Ce type de « traitement héroïque » est généralement désapprouvé par les médecins réguliers.

Dans les années 1850, un certain Dr Joel Shew, dans son « Water Cure Manual » écrivaient ceci: « Par un lavage minutieux des intestins inférieurs, l'action péristaltique du tube digestif en entier est favorisée par l'absorption ou la transsudation de l'eau et son contenu est humidifié ou dilué et l'ensemble de la circulation abdominale complètement imprégnée par le plus précieux des liquides qu'est l'eau pure ».

Bien avant, en 1825, le Dr Priessnitz, éminent avocat et praticien des thérapies à l'eau affirmait que ce principe des « lavages des intestins » produit d'excellents résultats.

Mais ces praticiens et écrivains d'antan, ne semblaient pas avoir découvert l'idée fondamentale hindoue qui justifie cette pratique à savoir les fréquences d'engorgement du côlon et les dangers associés.

Les méthodes ont été orientées uniquement sur le lavage de l'extrémité inférieure du côlon, en particulier la courbure sigmoïde, cette courbe particulière ou torsion du côlon qui débouche sur le rectum. Et ces méthodes, aussi excellentes qu'elles soient, ne traitent pas le cœur du problème, sauf par accident.

C'est peut-être le Dr Wilford Hall, un prêtre et scientifique de New York et auteur de nombreux ouvrages religieux, scientifiques et philosophiques, qui fût le premier homme occidental à avoir vraiment identifié les risques liés à l'engorgement du côlon dans la genèse des maladies et à avoir vu la pertinence de la méthode de lavage des intestins.

Le Dr Hall était en mauvaise santé et, dans ses efforts désespérés pour regagner de la force et retrouver la santé, avait expérimenté plusieurs procédés thérapeutiques. Par hasard, son attention

s'était dirigée vers le côlon et il découvrit aussitôt la source de ses ennuis. Il a commencé lui-même le traitement, et, en peu de temps, il était redevenu fort et vigoureux. Il a ensuite testé son traitement sur des amis et connaissances, toujours avec les mêmes résultats.
Enfin, estimant qu'une telle découverte pourrait être bénéfique pour le public en général et, grâce à l'instinct américain habituel des affaires, a publié en 1880 sa méthode dans le livre « Le système de santé du Dr A. Wilford Hall » qui a été un best-seller pendant une dizaine d'années.
Grâce aux efforts du Dr Hall, des générations se sont familiarisées avec le système du « rinçage du côlon ». Mais il y a encore, de nos jours, des millions de personnes qui n'ont pas le moindre soupçon de son existence !
Le Dr HT Turner que nous avions cité dans le chapitre précédent, était un autre enseignant et praticien pionnier de cette méthode.
Mais comme beaucoup d'autres méthodes thérapeutiques efficaces, celle du rinçage colonique a été victime de son succès et transformée en un phénomène de mode.
Certains des partisans les plus radicaux sont allés jusqu'à prétendre que l'on doit appliquer cette méthode une fois ou deux fois par semaine, pour maintenir la propreté des intestins.
Nous considérons que de telles pratiques sont anormales et contre nature au même titre que la surconsommation de médicaments d'origine chimique et nous condamnons vivement de tels fanatismes. Il n'y a rien à gagner à exclure les méthodes naturelles et beaucoup plus à perdre.
D'ailleurs, si les hommes vivaient à l'état naturel, la question des lavages internes ne se poseraient même pas. Mais aussi longtemps qu'ils se permettent de tolérer des comportements contre nature, de mettre en péril les fonctions naturelles du côlon, ils doivent alors utiliser la meilleure méthode pour éliminer son obstruction et permettre à la Nature de reprendre ses droits. Et nous savons que rien ne vaut un bon « rinçage du côlon » et

c'est pourquoi nous recommandons si fortement son utilisation.
Mais une fois que le rinçage effectué avec succès et votre gros intestin complètement propre, oubliez la méthode sauf pour une utilisation occasionnelle et laissez la Nature réaliser soigneusement son œuvre, tout en l'aidant et l'assistant par exemple en buvant de l'eau prana-isée ou d'autres méthodes simples décrites dans les chapitres précédents.

Comment appliquer le rinçage colonique

La méthode du rinçage colonique est relativement simple.
Rappelons, à ce propos, qu'il y a une différence radicale entre les méthodes que nous avons décrites précédemment et celle de rinçage colonique que nous proposons. Le postulat sur lequel repose les premières est le suivant: l'accumulation dangereuse de matière fécale se fait principalement dans le rectum et dans les plis et les courbes de l'angle sigmoïde qui se trouvent juste au-dessus. En conséquence, il n'est pas nécessaire d'injecter beaucoup d'eau pour déloger la masse fécale à l'origine de l'obstruction partielle ou totale.
Le rectum et la courbure sigmoïde peuvent être ainsi nettoyés par l'injection d'un demi-litre à un litre d'eau chaude. Ce qui correspond à peu près à leur capacité.
Les vieux praticiens de ce type de thérapie doutaient que l'eau puisse être injectée au-dessus de ce point, sauf à adopter une pression d'eau importante. En tout cas, la sagesse du doute est toujours une tentation et leur jugement était surtout influencé par la conviction que le désengorgement est limité aux organes atteints par leurs traitements.
Les recherches postérieures ont montré d'une part que le côlon pouvait se boucher et s'engorger sur toute sa longueur et d'autre part qu'il était possible d'administrer facilement des quantités beaucoup plus importantes d'eau.
L'expérience montre que deux litres est la quantité optimale

même si certains adeptes sont jusqu'à essayer trois litres.
Le Dr Hall était allé jusqu'à utiliser régulièrement quatre litres dans ses traitements.
Nous déconseillons l'usage de si grandes quantités. Nous pensons que deux litres est la quantité optimale du point de l'efficacité sans générer plus d'inconvénients et d'inconfort. En fait, nous suggérons l'injection en 2 temps: une première injection limitée à un litre et ensuite des petites injections jusqu'à ce que le volume total de deux litres soit atteint.

Mise en place du dispositif de rinçage colonique

Toute canule manuelle ordinaire fera l'affaire. Vous pouvez vous en procurer auprès de votre pharmacien habituel.
Mais de meilleurs résultats peuvent être obtenus en utilisant un dispositif intégré de canule reliée à une poche ou « Fountain Syringue » en anglais. La poche devra suspendue de manière à obtenir un écoulement plus rapide.

La position à adopter

Choisissez celle-ci en fonction de vos propres préférences, de votre confort. Certains adoptent la posture à genoux tandis que d'autres préfèrent la position couchée. Dans ce dernier cas, nous vous suggérons de vous allonger sur votre côté droit corrélativement à l'emplacement du côlon.
Pour l'injection, un peu d'huile, de vaseline ou de savon rendra plus facile l'insertion du bout de la canule dans l'anus.
Laissez ensuite couler l'eau progressivement et lentement. Si vous êtes un débutant, vous allez éprouver au début un désir instinctif de refuser l'eau mais avec un peu d'exercice et une puissante volonté, cette tendance instinctive de refus va s'estomper et particulièrement si vous contrôlez le flux de l'eau par moment sans jamais retirer le point d'injection.

Si une envie d'expulser l'eau injectée devient trop forte, vous pouvez l'évacuer mais ensuite procédez de nouveau à l'injection de la quantité équivalente. Un peu de pratique vous permettra de surmonter cette difficulté.
Comme nous l'avons dit, un litre d'eau est suffisant pour le premier essai. Après l'injection de l'eau, restez tranquille dans une position couchée, confortable, tout en frottant et en malaxant doucement le ventre avec les mains.
Le meilleur moment pour appliquer la méthode est le soir, juste avant de se coucher, bien que certains préfèrent le matin.

La bonne température de l'eau

Choisissez la bonne température de l'eau au toucher. En fait, la bonne température est celle que vous adoptez d'habitude pour prendre votre bain.

Quelques conseils

Lorsque vous procédez à ce rinçage colonique, ne soyez pas pressé. Laissez-le s'opérer à un rythme adapté à votre corps. Vous verrez que, dans un premier temps, elle semble refuser de passer et déborde mais ensuite l'eau pénétrera plus facilement. Aidez le processus par des frottements de l'abdomen de droite à gauche. Dix minutes après que le début de l'opération, vous allez ressentir une poussée de liquide vers l'extérieur. Pour favoriser cette expulsion, marchez un peu.
Les premières fois que vous appliquerez cette méthode de rinçage colonique, vous serez surpris et peut-être dégoûté en voyant l'état de la matière fécale expulsée. Vous serez certainement témoins de gros vieux blocs d'excréments en grande partie de couleur verte ou ayant l'aspect de la rouille et, dans cas, des amas presque aussi noirs que le charbon.
Généralement, c'est à ce moment là, que les utilisateurs de la

méthode prennent réellement conscience du fait que ces vieux résidus de matières fécales dures collées à votre côlon empoisonnent en permanence votre corps.

Les effets sur les reins

Quelque temps après le rinçage, vous remarquerez que vous allez passer plus d'eau que d'habitude à partir des reins. Cela provient de l'eau qui vient de passer du côlon aux reins par les moyens naturels d'absorption.
Certains praticiens conseillent, juste après le dernier passage de l'eau au niveau du rectum, de s'injecter une petite quantité d'eau chaude et de la conserver quelque temps. Celle-ci sera absorbée par les reins. Ce qui permettra ainsi un dernier rinçage bénéfique de ces derniers.

Remarques diverses

Certains de ceux qui ont pratiqué ce traitement ont constaté, dans les cas d'une constipation grave et d'un côlon encombré, que l'ajout d'une cuillerée à soupe de glycérine à l'eau chaude pour ramollir la matière fécale ancrée dans le gros intestin et pour lubrifier les parois du côlon, donne d'excellents résultats.
Beaucoup de personnes peuvent se demander si le traitement n'affaiblit pas le corps ? A de telles personnes, nous affirmons que les effets sont contraires à ce qu'ils peuvent imaginer et sur la base de la longue expérience de praticiens de renom, celui-ci n'affaiblit nullement les intestins Mais au contraire, restaure leur fonctionnement et leur redonne la vitalité nécessaire à une digestion saine et efficace en raison tout simplement de l'enlèvement des matériaux toxiques qui l'obstruent.

Chapitre VII

LA PEAU ET L'HYDROTHERAPIE

De manière générale, la majorité des personnes considèrent la peau comme un simple revêtement extérieur inventé par la Nature entourant les cellules tendres du corps, comme un bouclier pour protéger les différents organes du corps contre les substances et objets dangereux extérieurs.
Mais la peau a, bien sûr, plusieurs autres fonctions toutes aussi importantes.
Premièrement et bien sûr, la peau recouvre et protège et protège les parties internes du corps.
Deuxièmement, la peau transmet des informations du milieu extérieur au cerveau, le long du système nerveux, par le moyen des sens du toucher et les sensations, etc.
Troisièmement, la peau est un régulateur thermique efficace du corps.
Quatrièmement, c'est par la peau que se font les excrétions de certains déchets du corps. C'est essentiellement cette fonction qui sera exploitée en hydrothérapie.
Cinquièmement, la peau permet aussi l'absorption des substances présentes à sa surface.
Enfin et sixièmement, la peau est un organe accessoire de respiration.
Ces fonctions multiples font de la peau un allié précieux et un outil utile pour les intestins, les reins, les poumons, le foie, etc., et par conséquent pour une partie très importante de notre corps.
La peau est composée de deux couches distinctes, à savoir le derme et l'épiderme.
Le derme, la couche la plus profonde de la peau, est une masse dense composée de fibres musculaires, de vaisseaux sanguins et

lymphatiques, de nerfs et aussi de glandes sudoripares, de poils et de cheveux avec leurs follicules etc.
La peau repose sur le tissu sous cutané du corps, dans lequel circulent les gros vaisseaux sanguins et lymphatiques, les nerfs, les muscles et la graisse.
L'épiderme, la partie visible de la peau, se trouve sur la surface extérieure du derme et est entièrement constitué de cellules. Il est dépourvu de nerfs, de vaisseaux sanguins, etc. Presque sans nerfs, l'épiderme ne sent pas la douleur et n'ayant pas de vaisseaux sanguins, il ne saigne pas quand il est percé. Ainsi, lorsqu'une personne sent la piqûre d'une épingle et lorsqu'une plaie saigne, cela veut dire que l'épiderme a été percé et que le derme est atteint. L'épiderme se mue constamment et rejettent ses cellules mortes sous la forme d'écailles sèches et aplaties et de nouvelles cellules prennent directement la place de ces dernières. Et c'est le derme qui alimente l'épiderme en nouvelles cellules.
Sur 24 heures, des milliers de ces minuscules cellules sèches tombent du corps. Ils sont si petits que nous ne les remarquons pas. Les chirurgiens et les infirmières vous confirmeront que quand ils enlèvent le plâtre qui entourait un membre fracturé, ils trouvent généralement plus d'un verre plein de poudre fine. Il s'agit, bien sûr des déchets de cellules de l'épiderme dont nous venons de parler.
En considérant cette seule première fonction de la peau, on ne peut s'empêcher de contempler avec émerveillement l'œuvre admirable de la Nature. La peau est merveilleusement douce et, pourtant, tout aussi merveilleusement dure; elle combine les qualités de la soie et du cuir. Elle est remarquablement flexible et, pourtant, tout aussi remarquablement résistante. Elle se régénère constamment et automatiquement pour les besoins de sa fonction première.
La deuxième fonction de la peau est l'acheminement des sensations du toucher au cerveau. Quelques instants de réflexion

permettent de saisir la grande variété de rapports de sens que reçoit le cerveau par l'intermédiaire du toucher et des caresses et qu'il s'agit d'un récepteur exceptionnel. Des millions de nerfs sensitifs se terminent dans la peau et c'est grâce à eux que nous « sentons » les choses, que nous captons certaines informations de notre milieu environnant pour pouvoir prendre des décisions si nécessaire. Ainsi, c'est grâce à eux, par exemple, que nous savons qu'une chose est dure ou molle, rugueuse ou lisse, que nous sommes informés de la qualité des choses que nous touchons ou essayons de sentir. Plus particulièrement sur la peau, il y a de minuscules récepteurs qui enregistrent la chaleur et le froid. Certains répondent uniquement au froid et d'autres détectent uniquement la chaleur.

La troisième fonction de la peau est la régulation de la température du corps. Nous constatons également que la peau est magnifiquement adaptée à ce travail. Son réseau vasculaire est si vaste qu'elle est capable de stocker en cas de nécessité, presque la moitié de la quantité de sang présent dans le corps tout entier, pour protéger ainsi la surface du corps des effets du froid extrême. La « réaction » ou l'important débit de sang à la surface de la peau que nous remarquons après un bain d'eau froide est une preuve irréfutable de cette fonction. Et, dans un autre cas extrême, nous connaissons une des fonctions reconnues de la transpiration à savoir garder le corps au frais, de réguler sa température par temps chaud.

L'individu moyen évacuer entre un quart et un demi de litre d'eau sous forme de transpiration par vingt-quatre heures. Cette quantité est, bien sûr, supérieure en temps chaud. Dans des circonstances exceptionnelles, la peau peut évacuer jusqu'à 1 à 1,5 litres de transpiration et parfois plus.

Venons-en à la quatrième fonction de la peau, celle de l'excrétion de certains déchets du corps. Nous y trouvons un autre exemple de l'excellent travail de la Nature. Rappelons que les déchets produits par le corps sont éliminés par les intestins,

les reins, la respiration et la peau. Il y a, en effet, un grand nombre de glandes sudoripares dans la peau qui, combinées entre elles, auraient une longueur d'environ 8 kilomètres.
Certains déchets du corps sont recueillis de toutes les parties du corps par le biais du sang qui retourne à travers les veines chargées d'impuretés. Une partie de ces impuretés est brûlée dans les poumons pour être évacué ensuite par le souffle. Une autre partie est expulsée par l'intermédiaire des reins et une troisième autre partie est dégagée à travers la peau, au moyen de la transpiration.
Lorsque les reins sont affaiblis, la peau est appelée à faire beaucoup plus de travail pour compenser les carences des reins.
L'eau de la transpiration est transportée dans les veines par le sang jusqu'aux glandes sudoripares minuscules qui vont la filtrer, ensuite la porter à la surface de la peau où elle se dégage et s'évapore.
L'analyse biochimique de la transpiration montre que celle-ci contient bien sûr des déchets du corps et que ces derniers sont très similaires à ceux contenus dans l'urine. Lorsque le côlon vient à se boucher, la composition de la transpiration varie sensiblement puisqu'il est appelé à éliminer beaucoup plus d'excréments qui auraient du cheminer par les intestins.
Quelqu'un peut facilement remarquer comment il est très important de garder la peau en très bon état de propreté, de façon à ce qu'elle effectue correctement les fonctions qui lui sont assignées.
A l'extrême, il faut se rappeler de ces cas ont connus d'individus dont la peau a été recouverte d'une couche de vernis ou de feuilles d'or pendant un spectacle et qui ont eu un destin tragique.
Beaucoup de maladies contagieuses se manifestent parce que les canaux d'évacuation des excréments sont colmatés et bouchés à cause des accumulations de déchets. C'est le cas du côlon comme de la peau.

Quand on en vient à la cinquième fonction de la peau, relative à l'absorption de substances présentes à sa surface, nous n'en dirons pas plus pour éviter des répétitions inutiles. Dans les chapitres suivants relatifs au procédé des draps mouillés et aux traitements similaires, nous aborderons donc le sujet de l'osmose.

Enfin, la peau se comporte comme un organe accessoire de la respiration. En effet, les pores de la peau agissent généralement de la même manière que les poumons mais à un degré moindre. Les pores absorbent une petite partie de l'oxygène ambiante et rejette du gaz acide carbonique en faible quantité. Certains spécialistes en la matière ont estimé que la peau effectue au moins un cinquantième de la fonction respiratoire. On pense que les coureurs à torse nu, utilisent la peau probablement pour ces effets et en profitent dans une plus grande mesure que les coureurs couverts de vêtements.

Avant de conclure ce chapitre de rappel concernant le rôle important de la peau, rappelons également que celle-ci doit, également et en permanence, œuvrer pour sa propre santé par autolubrification grâce à la sécrétion d'une substance grasse, le sébum qui évite le dessèchement de la peau et permet de l'assouplir. Cette sécrétion permet également la protection des poils et cheveux.

Il vient naturellement à l'esprit du lecteur qu'en tolérant des habitudes de vie négligées, contre nature, cette substance protectrice a tendance à s'accumuler et à se coller à la surface du corps tout en piégeant en parallèle les déchets excrétés par la sueur, en plus des impuretés provenant du milieu extérieur. Cette accumulation cutanée génère alors des obstructions polluées, sources de maladies.

Chapitre VIII

LES BAINS THERAPEUTIQUES

Considérer la salle de bains comme un espace privilégié destiné à la promotion du bien-être, à la préservation de la santé, considérer la salle de bain comme un espace de guérison est une idée évidente pour les yogis hindous, depuis la nuit des temps. En fait, cela devrait être le résultat d'un instinct primaire de la race humaine.

Les anciens, comme ceux qui ont des connaissances avancées reconnaissent la valeur thérapeutique des bains ainsi que ses vertus hygiéniques naturelles. Ils ont compris qu'un bain est non seulement une nécessité relative à l'hygiène du corps mais est aussi un levier puissant dans le traitement de maladies quand il est intelligemment appliqué. Ainsi, quand l'idée des thérapies à l'eau a commencé à se développer auprès des peuples modernes, les praticiens se sont tout naturellement tournés vers les théories et pratiques des anciens et ont fait revivre le bain thérapeutique comme complément important pour le bien-être de l'être humain.

Il est nul besoin d'arguments ou d'explications supplémentaires à ce qui a été rappelé au chapitre précédent sur les fonctions capitales de la peau pour comprendre pourquoi le bain est un levier incontournable pour la santé de chaque être humain.

Prendre un bain produit le même effet pour la peau que le rinçage colonique pour le gros intestin. Dans les deux cas, l'eau évacue les débris et déchets du corps et permet ainsi aux différents organes de fonctionner correctement. Les deux méthodes agissent presque de la même manière et produisent généralement les mêmes résultats. En gardant la peau propre et le côlon débarrassé d'accumulation de matières fécales, on évite aux reins d'être saturés et on leur offre la possibilité de toujours

fonctionner correctement.
Nous allons maintenant procéder à un examen des différents types de bains thérapeutiques.

Le bain de nettoyage ordinaire

Beaucoup de personnes vont sourire à la lecture de cette rubrique parce qu'ils sont persuadées qu'on ne peut rien leur apprendre sur comment se faire un bain ordinaire. Et pourtant, très peu savent vraiment comment en tirer les meilleurs profits.
En premier lieu, le bon moment pour prendre un bain est soit le matin, peu de temps après le lever et surtout avant le petit déjeuner ou bien dans la soirée, un peu de temps après avoir mangé et juste avant de dormir. On doit éviter de manger juste avant ou juste après un bain. On ne doit jamais prendre un bain à moins d'une heure après avoir mangé, ni s'offrir un repas moins d'une demi-heure après le bain, comme l'on devrait jamais prendre un bain quand on est très fatigué ou quand on se sent faible. Une température moyenne est souhaitable: l'eau ne doit pas être ni froide à faire frissonner, ni chaude à devenir étouffante.
Les bains froids et bains très chauds ont leurs propres fins et leurs utilisations spécifiques comme nous le verrons dans la suite.
Utilisez des gants en serviette éponge turque, sans pouce et assez large pour donner une liberté de mouvement aux doigts.
Dans la baignoire, frottez en profondeur tout le corps de la tête aux pieds avec les gants préalablement savonnés.
Après ce premier passage au savon, enlevez les gants et procédez à un rinçage accompagné d'une bonne friction avec les mains nues. Il n'y a rien de meilleur que les mains nues dans ce processus car il semble qu'elles aient quelques vertus propres et en plus, elles épousent bien les différentes courbes du corps mieux que n'importe quels autres instruments. En même temps, vous pouvez administrer à votre corps une forme de massage

doux tout en pétrissant les muscles et les membres et en massant le ventre. Essuyez-vous ensuite le corps avec une serviette épaisse en évitant de frotter le corps comme le font beaucoup de gens. L'objectif doit être uniquement de sécher le corps.
Maintenant que les poussières et autres matières d'origine extérieure et les déchets du corps éliminés et le corps séché, une petite gymnastique est bénéfique.

La méthode Kneipp du bain

Le Père Sébastian Kneipp, un prêtre bavarois, était un éminent praticien de l'hydrothérapie. Il avait préconisé une méthode de bain « sans séchage » ressemblant à une méthode favorite des yogis hindous.
Le Père Kneipp disait à ce sujet: « Après une application à froid, le corps ne doit jamais être essuyé, à l'exception de la tête, des mains et des poignets.
Le corps humide devrait être recouvert le plus rapidement possible par des sous-vêtements secs, de sorte que les organes humides peuvent être hermétiquement enveloppés. Aussitôt, mettez les habits. Cela peut sembler être une procédure étrange à la majorité des gens et certains peuvent craindre de rester mouillés toute la journée mais s'ils l'essayent, ils découvriront par expérience des avantages et des résultats bénéfiques.
Le résultat est à la fois perçu comme une chaleur naturelle plus régulière, mieux repartie et plus rapidement sur tout le corps. C'est comme si vous pulvérisez un peu d'eau sur un feu. La chaleur interne du corps convertit rapidement l'eau sous une autre forme plus grande et plus intense de chaleur.
Essayez et vous découvrirez ce phénomène subtil. Cependant, nous conseillons dès que vous vous êtes rhabillé d'effectuer une activité soit une promenade, soit quelques exercices physiques jusqu'à ce que vous soyez parfaitement sec.

Le bain chaud

Le bain chaud peut être pris avec de l'eau à une température supérieure à 37°C.
Il doit commencer par des frottements du corps avec des gants comme décrit précédemment, puis suivi par une immersion complète dans de l'eau pendant une quinzaine de minutes.
Ensuite avant de se sécher, il faudrait se doucher sous une eau à une température beaucoup plus basse.
L'eau chaude ouvre les pores de la peau et la douche permet de les refermer.
Les bains chauds ont un effet relaxant, ralentissent le pouls et la respiration, favorisent la détente des muscles, etc.
Ils ne doivent pas être pris plus d'une fois par semaine.

Le bain froid

Il n'y a rien plus revigorant qu'un bain froid. Cependant, il est déconseillé de l'appliquer aux jeunes enfants, garçons et filles en pleine croissance, aux personnes handicapées, aux personnes âgées ou autres qui sont victimes d'une perte de vitalité.
On peut parler de bain froid pour tout bain à température en dessous de 37°C qui est la température normale du corps.
Il est faux de croire que plus l'eau est froide, plus ses effets positifs seront amplifiés. Cela est absurde et il convient d'adapter la température du bain froid à l'état de l'individu.
En prenant un bain froid pour la première fois, il faudrait éviter une eau trop froide. La bonne température est celle qui ne vous « agresse » pas le corps mais qui vous apporte rapidement une réaction bénéfique.
Les individus qui ne peuvent pas plonger dans un bain glacial peuvent prendre un bain froid modéré et en tirer profit au niveau de la santé et du plaisir.
Le Père Kneipp était un grand défenseur des bains froids parce

qu'ils donnent une certaine dureté et robustesse au corps et fournit ainsi une protection contre la maladie.
Il a écrit ceci à ce sujet: « L'un des buts des bains froids est d'endurcir les organismes affaiblis et de les renforcer par un regain d'activité. Le manque de force du corps est la cause de l'extrême sensibilité aux maladies chez les générations actuelles. De nos jours, les individus sont, de manière chronique, faibles, délicats et très nerveux. Ils ont insuffisamment de sang et ont des estomacs et cœurs faibles. Les personnes fortes et vigoureuses deviennent peu nombreuses et rares. Les gens, de nos jours, sont souvent affectées par un simple changement de la météo et le changement de saisons leur apporte facilement le rhume et les troubles pulmonaires.
L'arbre est indifférent à la tempête et au calme, à la chaleur et au froid. Il affronte valeureusement les intempéries et s'endurcit. Toute personne qui s'applique périodiquement des bains froids, deviendra comme l'arbre ».
Notez qu'au cours d'un bain froid, il y a un « choc » qui vient immédiatement quand le corps est plongé dans l'eau ou lorsque l'eau est versée sur le corps. Ce choc impose un flux de sang de la surface du corps vers l'intérieur. Vous ressentez alors une sensation de froid doublement accentuée par la température de l'eau et par ce phénomène de flux sanguin.
Ensuite vient la réaction, lorsqu'en sortant de l'eau vous vous frottez vigoureusement le corps, le sang revient à la surface de la peau et réchauffe à nouveau le corps. Vous ressentez alors, à travers tout votre corps, une sensation douce de chaleur qui peut persister parfois pendant des heures.
Il faudrait cependant éviter de prendre un bain froid quand le corps est refroidi. S'il le faut, réchauffez votre corps à l'aide d'une série légère d'exercices physiques.
De la même manière, il convient aussi éviter de prendre des bains froids lorsque vous êtes épuisé, fatigué par le travail ou lorsque vous êtes dans un état de surmenage mental car, dans

de telles circonstances, le corps perd une partie de son pouvoir de réaction.
Il y a deux façons de prendre un bain froid.
La première consiste à plonger le corps dans l'eau, de s'y relaxer quelques instants, puis de sortir de la baignoire et laisser la réaction décrite précédemment se manifester. Certains praticiens apportent une variante à cette méthode en préconisant de s'agenouiller dans la baignoire et de se frotter la partie supérieure du corps avec les mains ou à l'aide d'une éponge.
La deuxième méthode consiste à se tenir debout dans la baignoire et de se verser une ou plusieurs cruches d'eau froide sur tout le corps. Ce qui s'appelle une « douche dans la baignoire ».
Dans tous les cas de figure, le bain froid doit être pris rapidement. Une minute devrait être suffisante pour l'application effective de l'eau. La plongée dans une baignoire à eau froide requiert moins de temps et le processus est presque instantané.
En se référant encore une fois au Père Kneipp, nous aimerions attirer votre attention sur les précieuses remarques de ce vénérable prêtre. Par exemple, il disait ceci: « Beaucoup de gens éprouvent de l'anxiété et de la peur vis à vis de l'eau froide; un sentiment qu'il est difficile de s'en libérer. Elles donnent comme argument que le froid chasse la chaleur et les affaiblit. Mais ils oublient le processus de « la réaction » par laquelle se manifeste un regain de chaleur. Intelligemment appliquée, l'eau froide ne prive personne de la chaleur mais, au contraire, elle soutient et favorise la libération de la chaleur naturelle du corps ».
Le bain froid peut être pris quotidiennement ou une à deux fois par semaine.

Le bain à la main

Pour ceux qui recherchent, tous les matins, le plaisir d'un nettoyage et le bien-être d'un bain mais qui trouvent une

difficulté quelconque à utiliser facilement la salle de bains, nous recommandons le « bain à la main ».
Prenez une bassine pleine d'eau raisonnablement fraîche, plongez les deux mains, puis aspergez rapidement l'abdomen et ensuite le corps. Essuyez-vous ensuite. Vous serez surpris de l'effet vivifiant de cette technique.
Le « bain à la main » est un bon tonifiant et apporte au corps une résistance et une immunité contre le rhume.

Le « bain des organes internes »

Il y a un effet peu connu des « bains des organes internes ».
Dans la position debout ordinaire, nos organes internes pendent vers le bas par effet de gravité et quand nous nous couchons, ils penchent dans une autre direction. Ils sont, ainsi, en état permanent de tension mécanique.
Par contre, quand nous plongeons le corps dans l'eau, la pression de l'eau sur le corps est égale partout et produit un état particulier, dans la mesure où les organes internes ou plutôt certains d'entre eux, notamment le foie, les poumons, les intestins, la rate, etc., « flottent librement » dans l'espace qui leurs sont alloués. Ils subissent moins de pression mécanique et exercent largement moins de pression les uns sur les autres et sont donc dans une sorte de repos et de détente.
Cet effet peut être obtenu en remplissant la baignoire et en se laissant flotter dedans au minimum un quart d'heure.

Les organes intimes

Les « organes intimes » du corps, y compris l'anus (ou de l'ouverture externe du rectum) doivent être gardés scrupuleusement propres non seulement par des raisons ordinaires de raffinement mais aussi parce que la santé de ces organes requièrent largement une attention particulière. Il est

inutile de disserter davantage sur ce sujet.
L'idée de la « pureté » doit être prouvée non seulement dans les sentiments intérieurs mais aussi dans le soin qu'on porte à notre corps.

Chapitre IX

TECHNIQUES HYDROTHERAPEUTIQUES PAR OSMOSE

Dans ce chapitre, nous tenons à attirer votre attention sur d'autres méthodes thérapeutiques qui agissent selon les mêmes principes généraux que les bains mais sont beaucoup plus radicales dans leur application et produisent plus rapidement des résultats.

La thérapie des draps mouillés

C'est l'une des méthodes les plus anciennes de l'hydrothérapie hindoue. Même si elle a été longtemps ignorée par l'Occident et en particulier par la majorité des médecins, elle a maintenant fait son chemin même dans les pratiques officielles.
Vous noterez à travers les instructions suivantes la simplicité du traitement et son efficacité.
Vous verrez également que cela nécessite un peu de pratique et de dextérité et il serait judicieux de bien tester la méthode avec des draps et couvertures secs, avant de tenter le traitement régulier sur des vrais patients. Évidemment, les draps et les couvertures doivent être parfaitement propres et ils doivent être bien lavés après chaque traitement car ils seront imbibés de débris et déchets du corps véhiculés par la transpiration.
Tout d'abord, étalez sur le matelas de votre lit, plusieurs draps épais ou n'importe quelles autres couvertures similaires. Ensuite, étalez dessus une paire de couvertures de flanelle. Sur ces couvertures, étalez ensuite un drap qui a été trempé dans l'eau froide à la température ordinaire. Vous pouvez prendre de l'eau du robinet. Le drap doit être trempé dans de l'eau et ensuite essoré à la main pour éviter les gouttes.

La personne, entièrement déshabillée, s'allonge sur le drap humidifié, sur le dos avec les bras le long du corps. Elle s'enroule soigneusement ensuite le drap autour du corps. Le plus simple est de demander de l'aide à une tierce personne. Elle effectue la même opération avec les couvertures et draps épais. Elle est maintenant bien enveloppée, comme une momie, avec les trois séries de couvertures.
La tête doit, bien sûr, être dégagée et reposer sur un oreiller, d'une manière confortable. S'assurer que les pieds sont également bien enveloppés.
Si les pieds ne se réchauffent pas à la même vitesse que le reste du corps, il peut être judicieux d'appliquer sur eux, pendant un certain temps, une bouteille ou autre récipient hermétique rempli d'eau chaude.
Si le patient manifeste une tendance à des maux de tête, il faudrait lui appliquer sur le front une serviette qui aura été préalablement trempée dans de l'eau froide puis essorée. L'opération devra être renouvelée autant que nécessaire.
La durée préconisée de traitement est de 30 à 45 minutes et suffit pour tirer bénéfice de la méthode. Nous déconseillons des traitements de plus de 45 minutes.
A propos de l'ambiance, il faudrait veiller à ce que la salle où est effectué le traitement soit suffisamment aéré.
Si le patient s'endort, ceci n'aura aucune interférence sur le traitement mais s'il se réchauffe plus rapidement, il vaudrait alors mieux limiter le temps du traitement à 20 ou 30 minutes. Il y a une grande différence chez les patients à cet égard. Certains se réchauffent rapidement tandis que d'autres ne réagissent que très lentement.
L'objectif n'est pas de faire « transpirer » sévèrement le patient. On doit déclencher le processus de transpiration à un degré suffisant pour permettre à la peau de respirer et de se débarrasser des débris et déchets du corps.
Lorsque le traitement est terminé, le patient devra se doucher

avec de l'eau tiède et du savon puis une seconde fois avec de l'eau plus froide parallèlement à un bon massage. Les mouvements de massage devront être réalisés du haut en bas du corps. Avant et pendant le traitement, le patient devra boire de l'eau fraîche préalablement prana-isée en la sirotant au lieu de la boire à grandes gorgées.

Ce traitement a un effet particulier sur le corps. Il détache les cellules mortes de la surface de la peau et ouvre également les pores de la peau pour leur permettre de se débarrasser des déchets du corps. L'eau a un effet particulier d'« aspirateur » de matières toxiques qui sont piégées bien au-dessous de la surface de la peau, pour les amener à sa surface. Vous serez étonné de la quantité de matières nauséabondes expulsées hors du corps par ce traitement.

Si le patient est bilieux ou que son foie ne travaille pas correctement ou si ses reins et sa peau ne font pas parfaitement leur travail, vous constaterez que le drap sera teinté d'une couleur jaunâtre et dégagera une odeur désagréable. Dans certains cas, l'odeur est très marquée et peut être capté par des personnes dans la salle et parfois le drap sera coloré en jaune.

Dr RT Trall, l'éminent pionnier américain de la guérison naturelle et de l'hydrothérapie en Occident disait ceci:

« Si quelqu'un doute de l'efficacité purificatrice du traitement aux draps mouillés, il changera vite d'avis en tentant l'expérience suivante:

Prenez n'importe quel homme apparemment en bonne santé qui n'est pas boit une bouteille de vin à chaque repas, un verre de whisky de temps en temps et fume trois à six cigares par jour. Mettez-le dans un sac une ou deux heures, puis sortez. La puanteur qui va se dégager de lui serait intolérable et convaincra rapidement toutes les personnes présentes que son sang et les sécrétions de son corps sont souillés ».

Il est très bénéfique pour une personne ordinairement en « bonne santé » de prendre d'appliquer cette technique des

draps mouillés, une fois par mois.

La demi-thérapie des draps mouillés

Il s'agit d'une variante du traitement précédent et consiste en une application du même protocole seulement au niveau du tronc, c'est-à dire des aisselles jusqu'aux hanches.
Cette technique est généralement utilisée dans les cas où le patient est trop faible pour résister à l'effet d'un traitement complet sur tout le corps.

La thérapie forte des draps mouillés

Il s'agit d'une autre variante de la technique des draps mouillés. La différence principale réside dans le fait que le patient doit boire (en sirotant) de l'eau chaude pendant qu'il est emballé dans les couvertures. Avec ce traitement hydrothérapeutique, le patient est tenu de rester dans l'enveloppe de couvertures pendant au moins une heure. Après cette phase d'intense transpiration, il devra également être lavé.
Remarquez que ce traitement est plutôt sévère et de nombreux praticiens ne l'utilisent plus maintenant. Ils savent que le traitement de base aux draps mouillés, complété d'un bain chaud, est préférable et produit les mêmes résultats ou mieux avec moins d'inconfort pour le patient.

Endosmose, exosmose et hydrothérapie

Afin que vous puissiez avoir une compréhension plus approfondie du processus par lequel les traitements hydrothérapeutiques précédents donnent ses résultats bénéfiques, nous désirons attirer votre attention sur les principes connus sous les noms d'endosmose et d'exosmose.
Ces deux phénomènes physiques reposent sur le principe

fondamental de l’osmose.
Quand deux liquides dissemblables sont mis contact direct ou qu'une membrane les sépare, il y a une différence de potentiel de concentrations qui va forcer les échanges entre les deux ensembles de telle manière qu'à la fin, ceux-ci deviennent identiques en composition. C'est alors que l’échange cesse. Cela est valable également pour les gaz.
Pour illustrer simplement ce phénomène d'osmose, placez de l'encre et de l'eau dans un récipient, les deux étant séparés par un morceau de membrane. Au bout d'un certain temps, les deux compartiments auront la même couleur, la même composition.
Dans le cas du traitement aux draps mouillés, le processus de purification obéit à cette loi de l'osmose.
L’endosmose est définie par Webster comme de la manière suivante: « La transmission d'un liquide ou d'un gaz de l'extérieur vers l'intérieur, dans les processus d'osmose ».
Le même professionnel définit le terme exosmose comme « le transfert de liquides ou de gaz de l'intérieur vers l'extérieur au cours d'un échange osmotique ».
Lorsque le drap humidifié est mis en contact avec la membrane de la peau munie de ses nombreux petits pores, un échange de liquides entre le corps et les draps s'effectuent naturellement.
Un flux de liquides impurs va s'opérer du corps vers les draps et inversement de l'eau pure va pénétrer superficiellement la peau. La chaleur générée à l’intérieur des couvertures, a aussi tendance à ouvrir les pores et à favoriser la transpiration.
Un double résultat est donc acquis, le sang sera chargé avec de l’eau pure à la place de déchets, tandis que les liquides fétides et déchets du corps seront absorbés et déposés sur le drap sans aucune possibilité de retour.
Vous comprenez aisément pourquoi cette méthode hydrothérapeutique est supérieure aux bains ordinaires ou à une transpiration ordinaire.
Les praticiens ont remarqué que, dans les cas de personnes qui

appliquent le traitement des draps mouillés, de façon régulière, disons une fois par mois, ont généralement la peau plus douce, plus veloutée.
Après un peu de pratique, toute personne en bonne santé peut appliquer ce traitement sans aide.
N'hésitez pas à essayer cette méthode hydrothérapeutique des draps mouillés et éventuellement ses variantes et jugez par vous-même.

Chapitre X

AUTRES TECHNIQUES HYDROTHERAPEUTIQUES

En plus des techniques hydrothérapeutiques précédentes, il existe un certain nombre d'autres méthodes hindoues conçues pour être utilisées dans des cas particuliers.

Fomentations

Une fomentation est une application à l'eau chaude ou éventuellement tiède sur une partie déterminée du corps, dans le but de soulager une douleur, de détendre des muscles, d'atténuer des spasmes, des maux de tête, etc.
Elles se présentent généralement sous la forme de linges trempés dans l'eau chaude, le plus chaud qui puisse être supportée par le patient. Le linge sera ensuite essoré presque à sec, puis placé dans un mouchoir ou un chiffon mince et appliqué sur l'organe à traiter.
Les fomentations chaudes sont merveilleusement efficaces lorsqu'elles sont appliquées localement pour soulager les douleurs sévères. Contrairement au traitement à l'eau chaude vu dans le chapitre IX qui aspire les déchets jusqu'à la surface de la peau, les fomentations chaudes agissent en déclenchant un apport supplémentaire de sang à la surface de la peau du patient, tout en augmentant ainsi la température locale de la partie à traiter et de libérant l'organe de son état congestionné.
La méthode généralement employée par les meilleurs praticiens se caractérise par l'utilisation d'une serviette préalablement trempée dans une eau aussi chaude que possible mais tolérée par le patient. Cette serviette sera ensuite pliée en deux ou trois plis. Mais si vous avez des gants de bain, vous pouvez aussi les utiliser en remplacement de la serviette. L'étape suivante consiste

à prendre la serviette imbibée d'eau chaude, essorée, pliée et l'insérer dans une autre serviette qui doit également être pliée autour de la première. Il faudrait ensuite appliquer cette dernière sur la partie affectée. Remplacez-la par une autre application similaire dès qu'elle sera refroidie. Répétez cela plusieurs fois, jusqu'au soulagement du patient.
Ce traitement est également utile dans les cas de névralgies, de douleurs de l'estomac, de douleurs dans les reins.

Pansements à l'eau

C'est un procédé utilisé très fréquemment dans l'hydrothérapie. Il consiste en un bandage de tissus pliés et trempés dans l'eau chaude ou froide.
Dans les cas de bandages d'eau chaude, il y a un double effet: l'eau agit de la même façon que le traitement aux draps mouillés tout en absorbant les impuretés présentes sous la peau, comme il procure aussi une relaxation du muscle subissant le traitement, une détente et un soulagement plus général comme dans le cas de la fomentation chaude.
Quand aux bandages d'eau froide, ils produisent des effets stimulants et tonifiants à la fois. Le bandage à l'eau froide est adapté aussi pour traiter les inflammations locales.
Les pansements d'eau chaude s'appliquent d'une manière similaire à la fomentation sauf que le chiffon humide est appliqué directement sur la peau et n'est pas enfermé dans une autre serviette.
Quand aux pansements d'eau froide, ils sont appliqués à l'aide d'une serviette ou éventuellement un mouchoir. La serviette sera pliée de façon à s'adapter à la zone de traitement. Elle sera ensuite trempée dans de l'eau froide, ensuite posée sur la partie à traiter de façon à ce que la zone à traiter ne soit pas en contact direct avec l'air. Une fois appliqué, il faudrait attendre jusqu'à ce que le pansement soit sec. On enlève le pansement et

on applique un autre de nouveau.
Avec ce traitement, le patient ressentira un choc à la première application du bandage à froid. Ce sentiment va aussitôt disparaitre et sera suivi par une réaction naturelle du corps à savoir le sang qui revient irriguer en abondance la zone d'application.
Les praticiens de l'hydrothérapie appliquent les pansements à l'eau froide dans des nombreux cas de douleur. Les effets sont essentiellement localisés autour de la zone traitée mais pour déraciner les vraies causes de la maladie, le patient devra éventuellement suivre la thérapie du rinçage colonique.
Les pansements d'eau froide peuvent être appliqués à la gorge, sur la poitrine ou sur l'abdomen.

Les bains de pieds

Les bains de pieds forment une partie importante de l'hydrothérapie.
Il existe un lien particulier entre la plante des pieds et le système nerveux. Nous n'insisterons pas suffisamment sur l'importance, la nécessité de se laver les pieds aussi fréquemment que possible. Bien sûr, un bon bain des pieds procure un sentiment de relaxation et de repos. Mais en plus, les canaux excréteurs de la peau des pieds effectuent un travail plus important que ceux des autres parties du corps. Les excrétions de transpiration et odeurs fétides des pieds témoigne de cette tendance. Pour cette raison, les pieds doivent être maintenus toujours propres.

Les bains de pieds à l'eau chaude

Ils sont très bénéfiques pour les maux de tête, les douleurs du cou, les névralgies, les crampes, et aussi les encombrements, etc.
L'application est quasi simple puisqu'il suffit de placer les pieds dans une bassine d'eau chaude et de veiller à ce que l'eau soit

au dessus des chevilles. Pendant l'application, les genoux et les jambes doivent être protégés de l'air extérieur à l'aide d'une couverture.
Pour ce type de traitement, on adoptera une durée de 15 à 20 minutes selon l'état du patient.
Enfin, à l'issu du bain, versez sur les pieds une petite quantité d'eau fraîche et ensuite essuyez-les et enveloppez-les un moment avec un tissu sec et chaud.

Les bains de pieds à l'eau froide

Cette technique thérapeutique pourtant simple rafraîchit l'ensemble du corps après une journée de travail, en particulier quand on a passé toute une journée au travail ou après avoir marché longtemps.
Les personnes fatiguées éprouvent un sentiment de grand soulagement, de repos et de vigueur après un bain de pieds à l'eau froide qui est conseillé en cas d'insomnie.
Personnellement, je « souffre de froid » dans le pied gauche. Quand j'applique cette technique, j'éprouve toujours, par la suite, une très grande sensation de confort au niveau de mes pieds, je perds tout sentiment de fatigue et je ressens une vivacité absolue.
Chez les femmes, l'utilisation d'un bain de pieds à l'eau froide procure une plus grande vitalité, pendant les périodes de menstruation.
Comme celui à l'eau chaude, le bain de pieds à l'eau froide froid doit être appliqué en plaçant les pieds dans un seau avec un niveau d'eau au dessus des chevilles ou plus. Les pieds doivent être conservés dans l'eau entre une à trois minutes. Ensuite terminez le bain par un frottement vigoureux des pieds, accompagné par un profond massage entre les doigts et autour de la cheville et en massant les mollets.

Applications spéciales pour la vitalité sexuelle

L'eau froide en application externe aux « parties intimes » est très stimulante. Elle sera suivie immédiatement par un massage vigoureux.
En Inde, il existe de nombreux cas où la vitalité sexuelle a été préservée jusqu'à un âge très avancé ou retrouvée grâce à cette simple méthode.
Le secret consiste donc à favoriser périodiquement la circulation accrue du sang dans les organes internes, le soir avant de dormir ou le matin au lever.
Entre l'appareil sexuel et le système nerveux, il y a un fort lien intime sur lequel nous ne nous étendrons pas ici. Cette connexion permanente se traduit, de manière pratique, en hydrothérapie, par l'amélioration parallèle de la santé de l'individu et sa vitalité sexuelle par l'usage fréquent de bains à l'eau froide des organes sexuels.
Essayez cette dernière méthode vous même et vous serez enchanté par les résultats.

EN CONCLUSION

Dans ce livre, nous vous avons dévoilé un certain nombre de méthodes et pratiques simples d'hydrothérapie utilisées par les yogis et partiellement ou en totalité par le grand public en Inde et dans les pays environnants, depuis des siècles.
Ces méthodes sont remarquables par leur simplicité et presque instinctives et aussi naturelles comme le fait de marcher, de respirer ou de dormir.
Toute le monde devrait réapprendre l'usage naturel de l'eau qui pourrait peut-être sembler absurde et pourtant plus que nécessaire pour les occidentaux dont la « civilisation » a éloigné si loin de la nature et qui ont oublié les premiers enseignements instinctives de la Mère à tous qu'est LA NATURE.
Nous espérons que l'extrême simplicité de ces méthodes hydrothérapeutiques ne constituera pas un obstacle et ne vous empêchera pas de les appliquer.
Les avantages de la « civilisation » ont un prix: la perte de vitalité naturelle du corps et la multiplication des maladies.
Nous espérons que ce livre conduira beaucoup d'entre vous vers le droit chemin de la nature et de la vie.
L'eau, l'air et le soleil sont les trois meilleurs dons de la Nature. Qu'ils soient appréciés, utilisés et valorisés comme il se doit.
Ces trois sources de remèdes naturels peuvent guérir la plupart des maladies dites de « civilisation » si elles sont correctement valorisées par les êtres humains.
Mais vous au moins, vous pouvez commencer à les utiliser, même si les autres tardent à le faire.

Ce livre ne peut en aucun cas se substituer à un avis médical personnalisé. Il appartient au médecin traitant d'établir un diagnostic et de prescrire un traitement particulier à chacun de ses patients. Les auteurs et éditeur déclinent toute responsabilité concernant les conséquences auxquelles s'exposerait toute personne qui contreviendrait à cette règle fondamentale.

Merci d'avoir lu ce livre. Si vous avez apprécié sa lecture, aidez-nous.
Mettez un commentaire qui pourra aider les autres lecteurs qui sont intéressés mais qui se demandent si sa lecture en vaut la peine.
Cela vous prendra seulement une minute, et vous nous aiderez ainsi à vous préparer d'autres ebooks de qualité pour votre Kindle.
« Il n'est plus nécessaire d'abattre des arbres pour lire »…
Cliquez ici, descendez jusqu'à la rubrique « Commentaires en ligne » et cliquez sur le bouton « Créer votre propre commentaire ».
D'avance, MERCI !

© 2012 Bien-etre-durable.com pour cette édition
Tous droits réservés pour tous pays.